MAGGIO 2020 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
POLLO FRITTO all'americana
+
8 paste al forno vegetariane
DOLCI VELOCI con ricotta e caffè
&
PIATTI DIVERTENTI da cucinare CON I BAMBINI
Pizza integrale con zucchine, peperoni, burrata e guanciale pag. 18
114 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito
fai in casa la pizza con i nostri impasti
Scopri le 31 ricette che abbiamo creato per te
02005
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 18 APRILE 2020
GRUPPO MONDADORI
Anno 4 - N.5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

Spaghetti con crema di broccoli e mandorle tostate

Preparazione 15 minuti / Cottura Q.B. / Per 4 persone

Ingredienti:

- 300 g di spaghetti
- 200 g di broccoli
- 2 peperoncini
- 35 g di olive taggiasche snocciolate
- 200 ml di **Cucina Hoplà Veg&Bio**
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe
- 20 g di mandorle a lamelle tostate

Preparazione

① Mondate il broccolo, dividetelo a cimette e lessatelo in acqua salata. Quando sarà cotto, frullatelo con con 200ml di **Cucina Hoplà Veg&Bio**.
Rimettete la salsa sul fuoco con alcuni cucchiai d'acqua e rendetela cremosa. Salate e pepate.

② A parte rosolate, in quattro cucchiai d'olio, i peperoncini tritati con le olive.

③ Lessate la pasta in acqua salata, scolatela e ripassatela in padella con i peperoncini, poi aggiungete la crema di broccoli e alcuni cucchiai d'acqua di cottura della pasta. Servite rifinendo la preparazione con un cucchiaio di mandorle tostate.

BUON APPETITO!

Il gusto del biologico in cucina!

- Biologica
- 100% Vegetale
- Senza Lattosio
- Senza Glutine
- Senza Allergeni
- Senza Olio di Palma

www.hoplabio.it

Manuel

Giovanni

Monica

Aurora

Patrizia

benvenuti in **redazione**

Ed eccoci di nuovo qui, seppure un po' sparpagliati, perché lavoriamo da casa. Tra computer e fornelli siamo in collegamento permanente... o quasi. A volte la rete ti molla proprio mentre fai saltare in aria la frittata. Si gira e la riacchiappi con precisione millimetrica, ma non se ne è accorto proprio nessuno perché la connessione si è spenta da sola nel tuo magico momento di gloria. Comunque, armati di ferri del mestiere (come la pellicola trasparente per salvare le tastiere dagli schizzi) abbiamo scritto, spadellato e riso un sacco. Pensando a un numero un po' speciale, visto che #restiamoacasa. Per esempio, chi è "recluso" con bimbi può provare a cucinare con loro i piatti animalier e lasciar galoppare la fantasia tra deliziosi leoncini, coccinelle e pesciolini (pag. 46). Per chi lavora in smartworking niente di meglio che il menu smart, da preparare in poco tempo per cenette fresche e raffinate. Primizie del mese in primo piano con fagiolini (pag. 66), caprini (pag. 52) e asparagi (pag. 22) e per perfezionare le tecniche di cucina con piatti importanti trovate in questo numero un menu della domenica per celebrare un compleanno e uno per la festa della mamma con torte da far invidia ai professionisti. E quando cala la sera e comincia l'infilata di film d'autore o serie tv, imbandite un buffet con hot dog sfiziosi (pag. 50) o pizze speciali (pag. 12). Ce n'è una al giorno, persino con finocchiona e cannellini. Se siete invece tra i tanti che hanno fatto un'esagerata incetta di lievito di birra per impasti e poi vi scade, nella rubrica ecoliving scoprirete come riutilizzarlo. Ora più che mai nulla va sprecato. Godiamoci tutto e al resto, anche alla linea, penseremo più in là.

Silvia Bombelli, giornalista

STELLE e padelle

Di questi tempi, caro Toro, puoi motivare i tuoi sbuffi di irrefrenabile (e temibile) impazienza con la presenza stabile di Urano nel segno. Il pianeta porta cortocircuiti e **spiazzamenti** emotivi... da usare come alibi per farti lasciare in pace a poltrire. Ma tienilo per te: Urano regala anche novità che sbloccano situazioni ormai mummificate, tutto senza che tu debba muovere un dito. Dunque **accomodati** sulla tua sdraio immaginaria, lasciati irraggiare dai benefici Giove e Plutone in Capricorno e fatti portare all'ombrellone drink, fumetti e manicaretti. A tratti sei **imbronciato giustificato**. Intanto, dentro, segretamente te la godi. ***S.B.***

Tutti ti **coccolano** per **paura** che ti saltino i nervi: periodo ideale per **oziare**

sommario

maggio

82 Pollo fritto all'americana con salsina allo zenzero

I NUMERI **del mese** le nostre cucine hanno lavorato...

15 kg
DI FARINE
di diversi tipi per preparare gli impasti di tantissime pizze

3 kg
DI RICOTTA
freschissima per delicate ricette dolci e salate

...E INOLTRE PASTA IN DIVERSI FORMATI, ASPARAGI, FAGIOLINI E FORMAGGI FRESCHI

Foto di copertina di Maurizio Lodi

veloce con gusto

classico ma non troppo

veg per tutti

61 Torta meravigliosa al cioccolato rosa per la Festa della mamma

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Impasti

Verdure, conserve e sughi

Dolci

50

Hot dog, un classico americano in versione Made in Italy

la scuola di giallo

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

I PIÙ AMATI

Involtini di melanzane

Sfiziosi bocconcini mediterranei dal ripieno filante! ***https://ricette.giallozafferano.it/Involtini-di-melanzane-alla-mediterranea.html***

REGIONALE

Pesto alla genovese

Come accade per tutte le preparazioni tradizionali, anche per il pesto ogni famiglia ha la sua versione. Sul nostro sito proponiamo quella del Consorzio del pesto genovese, dando tanti trucchi per una riuscita perfetta. Utilizziamo mortaio e pestello come vuole l'antica ricetta! ***https://ricette.giallozafferano.it/Pesto-alla-Genovese.html***

sui social

IN UN MINUTO

Paccheri al salmone

Un primo di pesce sano e appetitoso. ***www.facebook.com/Giallo Zafferanolive/videos/478699689683694/***

LE PIÙ CLICCATE

Polpette: 4 ricette da provare subito

Nelle varianti con: pollo, ricotta, quinoa e zucca. ***www.facebook.com/Giallo Zafferanolive/posts/10157345669331896***

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Cheesecake alle ciliegie

Un dolce, che non richiede cottura in forno e si può fare anche con le ciliegie sciroppate. ***www.youtube.com/watch?v=osRLRZ7MYDw***

prossimamente

DOLCI GOLOSI

BISCOTTINI THUMBPRINT

UN CREMOSO RIPIENO IN UN GUSCIO DI FROLLA AL CACAO

STREET FOOD

Choripan

PANINI STUZZICANTI E RICCHI, DI ISPIRAZIONE ARGENTINA

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Ortaggi e frutta fresca profumata: i colori sono brillanti e i sapori delicati. Tutto invita all'assaggio

PIATTONI

Fanno parte della categoria dei cosiddetti fagioli mangiatutto, cioè legumi dai baccelli tenerissimi che non vanno sgranati. A differenza delle taccole primaverili, con cui vengono spesso confusi, i piattoni sono più grandi, hanno un sapore più rustico e la loro stagione inizia a fine aprile e si protrae fino a settembre.
Identikit Hanno il baccello largo e piatto, lungo fino a 20 cm, contenente semi molto piccoli. Possono essere verdi o di colore giallo chiaro.
Utilizzo Si conservano per 2-3 giorni in frigo, in un sacchetto di carta asciutto. Sono ottimi come antipasto o contorno, in frittate o torte salate e per condire primi piatti. Prima di utilizzarli elimina l'eventuale filo lungo il lato, poi lessali interi o tagliati in senso obliquo; puoi anche stufarli, oppure sbollentarli e poi passarli in padella con poco olio e burro.

ciliegie, cipollotti, erba cipollina, basilico
barba di frate, spinaci, carciofi romaneschi

Vongole

Vivono nei fondali sabbiosi e in Italia si raccolgono soprattutto nell'Adriatico, ma non tutte le vongole sono uguali. Ci sono le veraci, grosse e pregiate, con il guscio zigrinato di un colore che varia dal rosato al grigio, fino al nero screziato. Sono dette anche cornute, per i 2 lunghi sifoni che sporgono dalla conchiglia. Le vongole comuni o lupini, invece sono piccole e con guscio grigio chiaro striato. Meno costose delle veraci, sono molto saporite.
Pulizia Si mettono in ammollo con acqua e sale per circa due ore, cambiando l'acqua più volte e sbattendole, per far uscire la sabbia.
Conservazione Ideale è consumarle appena acquistate. Tuttavia si mantengono in frigo fino a 3-4 giorni dalla raccolta indicata in etichetta: bisogna stringere bene la loro retina e avvolgerle in un panno umido. Questo sistema impedisce alle conchiglie di schiudersi.

nespole DOLCI E ACIDULE

Si trovano praticamente solo a maggio e la maggior parte della produzione proviene dall'Andalusia spagnola. In Italia sono coltivate al Sud, soprattutto in Sicilia, patria della pregiata nespola di Trabia (PA), grossa e polposa. All'acquisto verifica che la buccia sia di colore giallo intenso con poche macchie scure; la polpa deve essere compatta, ma morbida. Si conservano in frigo per 2-3 giorni, ben distanziate in un contenitore foderato con carta da cucina.

28 cal

Sono poco caloriche
L'85% del frutto è composto da acqua, tanto che 100 g contengono solo 28 calorie.

Regolano l'intestino
Le nespole ben mature hanno proprietà lassative, quelle poco mature al contrario sono astringenti.

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

TROFIE CON CREMA DI ZUCCHINE E PANCETTA

https://ricette.giallozafferano.it/Trofie-con-crema-di-zucchine-e-pancetta.html

@Anna: Ciao, potrei avere un'alternativa vegetariana?
@Giallozafferano: Puoi sostituire la pancetta con dei pomodori secchi tagliati a listarelle, in questo modo conferirai un gusto sfizioso al piatto!

Pecorino fritto con crema di fave

https://ricette.giallozafferano.it/Pecorino-fritto-con-crema-di-fave.html

@Martina: Perché in alcune ricette si elimina la pellicina esterna delle fave mentre in altre si mantiene?
@Giallozafferano: Non è necessario per le fave novelle che sono piccole e tenere, ma quelle più grosse è meglio scottarle in acqua e poi eliminare la pellicina ammorbidita.

Sfoglie con agretti e 'nduja

https://ricette.giallozafferano.it/Sfoglie-con-agretti-e-nduja.html

@Giorgio: "Ciao, che differenza c'è tra la barba di frate e gli agretti?
@Giallozafferano: Ciao Giorgio, nessuna differenza! Sono due modi diversi di chiamare la stessa pianta dal sapore gradevole e leggermente acidulo, caratterizzata da steli filiformi che ricordano l'erba cipollina. Se vuoi cucinare la nostra ricetta ti consigliamo di affrettarti perché si tratta di una verdura tipicamente primaverile, reperibile proprio adesso.

CROSTATA AL RABARBARO CON CREMA PASTICCERA AL LIMONE

https://ricette.giallozafferano.it/Crostata-al-rabarbaro.html

@VALERIA: CHE GUSTO HA IL RABARBARO? NON L'HO MAI ASSAGGIATO!
@GIALLOZAFFERANO: IL RABARBARO È UNA PIANTA DAL GUSTO PUNGENTE E UN PO' ASPRO; IN CUCINA, E SPECIALMENTE IN PASTICCERIA, SI USANO LE COSTE DAL COLORE ROSSO VIVO CHE RISULTANO PIÙ DOLCI.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

pizza

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di un simbolo del Made in Italy. I nostri consigli per tante idee golose, dall'impasto alla farcitura

A CURA DI **MAURO COMINELLI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

IL PRIMO PASSO è un buon IMPASTO

Farina, lievito, sale, acqua, pomodoro e mozzarella: con questi semplici ingredienti, a metà del Settecento, a Napoli venne inventata la pizza, un'idea tipicamente italiana che ha conquistato il mondo. La ricetta è facile, ma vi sono precise regole da rispettare per ottenere un buon risultato. A cominciare dalla scelta delle farine e dalla lievitazione che richiede tempo e cura. L'impasto va steso con le mani, premendolo al centro e spingendolo verso l'esterno, lasciando un bordo appena rialzato; per allargare il disco di pasta, l'ideale è sollevarlo con i pugni e passarlo da uno all'altro, facendolo ruotare; si può anche usare un matterello, specie se si desidera una pasta sottile e croccante. Gli altri due ingredienti fondamentali (pomodoro e mozzarella) non devono essere acquosi, altrimenti bagnano l'impasto rendendolo colloso. Infine, non bisogna esagerare con la farcitura: il segreto della buona pizza sta nel perfetto equilibrio di consistenze e sapori.

GLI ITALIANI NE MANGIANO 8 KG A TESTA L'ANNO (PRIMI IN EUROPA); GLI AMERICANI 13 KG (PRIMI AL MONDO)

BASSO E CROCCANTE

Prepara il lievitino: sciogli 25 g di **lievito di birra** con 100 ml di **acqua frizzante** tiepida e 1 cucchiaino di **zucchero**, unisci 50 g di **farina 0** (o **farina per pizza**) e mescola. Copri con pellicola e fai lievitare per 1 ora. Metti in una ciotola grande altri 350 g di farina mescolati con 100 g di **semola**, crea un incavo al centro e sistemaci il panetto lievitato, 150 ml di acqua frizzante, un cucchiaino di **sale** e impasta prima nella ciotola e poi sulla spianatoia, sbattendo più volte l'impasto fino a ottenere una palla liscia. Ungila di **olio**, incidila a croce e fai lievitare per 2-3 ore in una ciotola coperta con pellicola. Rilavora la pasta e dividila in 2 pezzi, sistemali su 2 teglie allargandoli con le mani o stesi con il matterello. Fai riposare per 15 minuti, poi guarnisci e inforna.

ALTO e soffice

Miscela 200 g di **farina 0** con 300 g di **farina Manitoba**. Sciogli 25 g di **lievito di birra** in una ciotola con 50 ml di **acqua minerale** tiepida. Unisci 50 g del mix di farine e 1 cucchiaino di **zucchero** e amalgama. Copri con pellicola e fai lievitare per 30 minuti. Disponi a fontana le farine rimaste sulla spianatoia e crea un incavo al centro. Mettici il panetto lievitato e 250 ml di **latte** a temperatura ambiente. Spolverizza esternamente con 1 cucchiaino di **sale**. Lavora l'impasto con energia per 10-15 minuti e sbattilo più volte sulla spianatoia. Forma una palla, disponila in una ciotola unta con **olio**, pratica un taglio a croce, copri con pellicola e falla lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore. Rilavora la pasta lievitata, forma una palla, incidila a croce, sistemala in una ciotola infarinata e falla lievitare ancora per un'ora e mezzo. Allarga la pasta sulla placca rivestita con carta forno e unta con poco olio a 1 cm abbondante di spessore: fai riposare per 30 minuti, poi guarnisci e inforna.

INTEGRALE AD ALTA IDRATAZIONE

Miscela 300 g di **farina integrale** con 200 g di **farina 0**. Mescola a 400 g del mix 0,7 g di **lievito di birra** secco, 1/2 cucchiaino di **zucchero** e 400 ml di **acqua minerale**. Mescola fino a ottenere un impasto appiccicoso. Copri con pellicola e fai lievitare in forno spento per 8 ore (triplicherà di volume). Versa il mix di farine rimasto sulla spianatoia con 0,8 g di lievito di birra secco. Sbatti ripetutamente la pasta sulla spianatoia girandola su se stessa e piegandola più volte. Quando inizia a compattarsi, unisci 1 cucchiaio di **olio** e 11 g di **sale**. Sbatti ancora l'impasto, piegandolo più volte per 10 minuti finché terrà la forma, pur rimanendo molle. Versa sulla spianatoia 2 cucchiai di farina integrale, l'impasto morbido e altri 2 cucchiai di farina integrale. Piega a busta l'impasto più volte, senza timore di aggiungere altra farina, finché si staccherà dalle mani. Mettilo in frigo in una ciotola coperta con un telo per 24 ore. Lascialo a temperatura ambiente per 1 ora, poi dividilo in panetti da 250 g e stendili. Scalda una padella antiaderente, copri con carta da forno e sistemaci una pizza per volta irrorandola con un filo d'**olio**. In 1-2 minuti si gonfierà, poi guarnisci e inforna.

1

Con ratatouille provenzale

Preparazione **40 minuti**

Cottura **35 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) - 1 peperone rosso - 4 pomodori perini - 1 cipolla - 1 melanzana - 2 zucchine - 1 spicchio d'aglio - mix di erbe provenzali secche - olio extravergine di oliva - peperoncino - sale

Fai abbrustolire il peperone in forno, fallo raffreddare in un sacchetto per alimenti, privalo di pelle, picciolo, semi e nervature e taglialo a quadretti di 2-3 cm di lato. Scotta i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, sgocciolali, raffreddali sotto acqua fredda, spellali, elimina i semi e tagliali a cubetti. **Rosola la cipolla** a cubetti in una padella con poco olio e unisci i quadretti di peperone. Togli dalla padella cipolla e peperone e nella stessa fai rosolare la melanzana sbucciata e tagliata a dadini con un filo d'olio per 5-6 minuti; sgocciolala. Versa nella padella ancora poco olio, cuoci le zucchine a dadini per 3-4 minuti e sgocciolali. Fai appassire nella padella l'aglio tritato con un filo d'olio, aggiungi i pomodori e cuoci per 2 minuti. Riunisci nella padella tutte le verdure. **Regola di sale e peperoncino** e prosegui la cottura ancora per 1 minuto. Spolverizza con 1 cucchiaino di erbe, mescola e spegni. Dividi la pasta per pizza in 2 parti, stendile e fodera 2 teglie quadrate di circa 20 cm di lato unte con olio. Distribuisci sopra la ratatouille preparata e cuoci le pizze in forno a 220° per 20 minuti.

2

Con caprino e zucchinette in fiore

Separa i fiori da 20 zucchinette e tienili da parte. Taglia gli ortaggi in quarti nel senso della lunghezza, spennellali con olio e grigliali sulla piastra calda per 2 minuti. Dividi a metà 1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13), stendila in 2 dischi e fodera 2 teglie rotonde di circa 26 cm di diametro. Spalma sulla superficie delle pizze 300 g di formaggio caprino e distribuisci sopra le zucchinette grigliate e i fiori. Irrora con un filo di olio, insaporisci con pepe e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

3

Alla diavola con 'nduja e peperoni

Abbrustolisci 2 peperoni rossi in forno; falli raffreddare in sacchetti per alimenti, spellali, elimina piccioli, semi e nervature e tagliali a pezzetti. Dividi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) in 2 parti, stendile e fodera 2 teglie di 26 cm di diametro unte con olio. Copri con poca salsa di pomodoro insaporita con sale, origano e peperoncino. Distribuisci sopra 80 g di salame piccante a fettine, 80 g di 'nduja a fiocchetti e i peperoni. Cuoci le pizze in forno già caldo a 220° per circa 15 minuti. Distribuisci sulle pizze 150 g di stracciatella o di burrata a fiocchetti, prosegui la cottura per altri 5 minuti e servi. Per 4 persone.

4

Con finocchiona e fagioli cannellini

Stendi 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) sulla placca unta con olio. Vela con con salsa di pomodoro profumata con 2-3 foglie di salvia tritate e unisci 200 g di fagioli cannellini lessati. Irrora con poco olio e cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Togli la pizza dal forno, completala con 80 g di finocchiona a fettine e con 80 g di pecorino toscano a lamelle. Servi subito. Per 4 persone.

5

Pizzette con acciughe e cipolle

Spella 4 cipolle, tagliale a spicchietti sottili e rosolali coperti a fuoco basso con un filo di olio per 20 minuti; sala e pepa e profuma con foglie di timo. Stendi con il matterello 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) e ricava con un tagliapasta tanti dischi di 10-12 cm. Distribuisci le cipolle preparate sui dischi e completa ciascuno con 2-3 filetti di acciuga in salsa piccante, 1 cucchiaino di pinoli e qualche cappero dissalato. Irrora con un filo di olio e cuoci le pizzette in forno già caldo a 220° per circa 15 minuti. Per 4 persone.

6

Alla parmigiana con zucchine

Taglia 2 mozzarelle a cubetti, mettili in un colino e falli sgocciolare. Taglia 3-4 zucchine novelle o piccole a nastri con un pelapatate, salali e spennellali di olio. Dividi 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) in 2 parti e stendile con le mani in 2 teglie di di 26 cm di diametro unte con olio. Spolverizzale con 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e poca salsa di pomodoro aromatizzata con foglie di basilico spezzettate e un pizzico di origano. Cuoci le pizze in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Unisci i cubetti di mozzarella e i nastri di zucchina e prosegui la cottura per altri 5 minuti. Decora le pizzette con foglioline di menta o basilico e servi. Per 4 persone.

7

Alla marinara

Stendi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (pag. 13) con il matterello e fodera 2 teglie rotonde di 26 cm unte con olio. Frulla 400 g di pomodori pelati con 2-3 spicchi d'aglio, sale e peperoncino. Copri le pizze con la salsa, spolverizza con origano e cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Per 4 persone.

8

Con tonno e cipolle

Taglia a fettine sottili 2 cipolle di Tropea. Stendi 1 dose di pasta alta e soffice (pag.13) sulla placca unta con olio e copri con poca salsa di pomodoro. Unisci le cipolle e informa a 220° per 10 minuti. Unisci 150 g di tonno sott'olio sgocciolato e 250 g di mozzarella a pezzetti e cuoci per altri 5 minuti. Per 4 persone.

9

Con speck e provola

Stendi 1 dose di pasta per pizza integrale (pag.13) su 2 teglie rotonde unte con olio, copri con un velo di passata di pomodoro, aggiungi 10 fettine di speck e cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Completa le pizze con 150 g di provola affumicata a fettine e prosegui la cottura per altri 5 minuti. Per 4 persone.

10

Pizzelle napoletane

Dividi 1 dose di pasta alta e soffice (pag.13) in 12 pezzi e stendile, in modo da ottenere 12 "pizzelle". Frulla 400 g di pomodori pelati con 1 spicchio d'aglio, sale e pepe. Friggi le "pizzelle" in abbondante olio di semi e completale man mano con la salsa di pomodoro e poco parmigiano reggiano grattugiato. Per 4 persone.

31 modi per dire

Con pancetta e asparagi

Affetta 2 mozzarelle di bufala e falle sgocciolare in un colino. Pulisci 500 g di asparagi, elimina le parti di gambo dure, raschia il resto con il pelapatate e lessali al dente in abbondante acqua bollente salata. Sgocciola gli asparagi, passali in acqua e ghiaccio e scolali ancora. Dividi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) in 2 parti e fodera 2 teglie di 26 cm di diametro unte con olio. Stendi sopra poca salsa di pomodoro e spolverizza con 40 g di grana padano grattugiato. Distribuisci sopra gli asparagi e la mozzarella; spolverizza con abbondante pepe e completa con 80 g di fettine di pancetta arrotolata. Cuoci le pizze in forno già caldo a 220° per 20 minuti, poi completale con scaglie di grana padano. Per 4 persone.

Con mortadella, ricotta e pistacchi

Passa al setaccio 250 g di ricotta e mescolala con 4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e 1 cucchiaio di granella di pistacchi. Stendi 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Spalmala con la crema di ricotta, irrora con un filo di olio e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Toglila dal forno, spolverizzala con un 1 cucchiaio di granella di pistacchi, completa con 3-4 fettine sottili di mortadella e servi. Per 4 persone.

Con mozzarella affumicata e patate

Taglia 1 mozzarella affumicata a fettine e lasciale sgocciolare. Sbuccia 2 patate, tagliale a fettine e lessale al dente in abbondante acqua bollente salata. Dividi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) in 4 parti e stendile a forma di lingua. Sistemale sulla placca unta con olio e distribuisci sopra le patate, la mozzarella e 8 fette di bacon a pezzi. Irrora con poco olio, spolverizza con aghi di rosmarino e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

Al pesto

Stendi 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (pag.13) sulla placca unta con olio. Copri con pesto pronto e farcisci con 200 g di patate lessate a dadini e 200 g di fagiolini lessati a pezzetti. Informa a 220° per 15 minuti. Completa con 100 g di pecorino a lamelle, cuoci ancora 2-3 minuti e servi. Per 4 persone.

Prosciutto e funghi

Dividi a metà 1 dose di pasta integrale (pag.13) e stendile su 2 teglie rotonde unte con olio. Vela con poca passata di pomodoro, unisci 100 g di champignon a fettine e copri con 150 g di mozzarella a fettine. Informa a 220° per 15 minuti. Aggiungi 4 fette di prosciutto cotto e cuoci per altri 5 minuti. Per 4 persone.

Con friggitelli

Stendi 1 dose di pasta integrale (pag.13) sulla placca unta d'olio. Copri con un velo di passata di pomodoro arricchita con aglio tritato e peperoncino e disponi sopra 6 peperoncini verdi dolci puliti e tagliati a metà. Cuoci in forno a 220° per 15 minuti. Aggiungi 200 g di mozzarella affumicata a fettine e cuoci per altri 5 minuti. Per 4 persone.

Con polpettine

Spella e sgrana 300 g di salsiccia e crea tante piccole polpettine. Stendi 1 dose di pasta alta e soffice (pag.13) sulla placca unta con olio e copri con un velo di passata di pomodoro. Unisci le polpettine e informa a 220° per 20 minuti. Aggiungi 200 g di mozzarella a dadini e prosegui la cottura per altri 5 minuti. Per 4 persone.

18

Con crudo e burratina

Condisci 20 pomodorini a spicchietti con olio, sale e basilico spezzettato. Dividi 1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13) in 2 parti e fodera 2 teglie di 26 cm di diametro. Coprile con poca salsa di pomodoro profumata con il basilico e i pomodorini datterini e cuoci per 20 minuti in forno già caldo a 220°. Sistema al centro di ciascuna pizza 1 piccola burrata e cuoci ancora per 1-2 minuti. Togli le pizze dal forno e completale con 8 fette di prosciutto crudo non troppo magro. Per 4 persone.

19

All'amatriciana

Rosola 100 g di guanciale a dadini. Stendi 1 dose di pasta per pizza alta e soffice (ricetta a pag. 13) con il matterello e ricava tante pizzette con un tagliapasta di 10 cm di diametro. Stendi sopra poca salsa di pomodoro insaporita con peperoncino e completa con il guanciale rosolato. Inforna a 220° e cuoci per 15 minuti. Togli dal forno e spolverizza con 80 g di pecorino a scagliette. Per4 persone.

20

Con ragù bianco di carne

Preparazione
30 minuti

Cottura
1 ora e 10 min.

Dosi per
4 persone

1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) - 500 g di carni miste bianche macinate (vitello, maiale e pollo) - 2 cipolle - 1 melanzana lunga - 1 mozzarella - 1 dl di vino bianco - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - brodo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola in una casseruola la carne macinata con un filo di olio. Quando sarà croccante, togli la carne dalla casseruola e stufa le cipolle tritate con ancora poco olio, sale e 2-3 cucchiai di brodo. Riunisci la carne, irrora con il vino, lascialo evaporare e cuoci a fuoco basso per circa 45 minuti, unendo poco brodo caldo quando necessario. Regola di sale e pepe, poi spegni. **Affetta la melanzana** a rondelle, spennellale con poco olio e grigliale a fuoco medio-basso su una piastra 2-3 minuti per lato. Spolverizzale con lo spicchio d'aglio tritato con il prezzemolo e irrorale con un filo di olio. Stendi la pasta per pizza con le mani sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio in modo da ottenere una grande pizza ovale. **Distribuisci sopra il ragù** bianco e le melanzane e cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Completa la pizza con 1 mozzarella a cubetti (lasciata prima sgocciolare in un colino) e prosegui la cottura per altri 5 minuti.

21

Con fave, cicoria e primosale

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13) - 300 g di fave sgranate - 1 cespo di cicoria catalogna - 2 spicchi d'aglio- 3-4 filetti di acciuga sott'olio - salsa di pomodoro - origano - 200 g di formaggio primosale - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale

Scotta le fave in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti; scolale con un mestolo forato, mettile in una ciotola con acqua e ghiaccio, sgocciolale di nuovo ed elimina le pellicine. Pulisci la cicoria e scottala per 5 minuti nel liquido di cottura delle fave bollente; sgocciolala, passala sotto il getto di acqua fredda corrente, strizzala leggermente e tagliala a pezzetti.
Rosola gli spicchi d'aglio tritati in una padella con poco olio e i filetti di acciuga. Unisci la cicoria, mescola e prosegui la cottura per 5 minuti; regola di sale e peperoncino, quindi unisci anche le fave.
Stendi la pasta per pizza con le mani sulla placca foderata di carta da forno bagnata, strizzata e unta con poco olio. Vela con poca salsa di pomodoro aromatizzata con origano e distribuisci sopra fave e cicoria. Cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Completa la pizza con il primosale a cubettini e prosegui la cottura per altri 5 minuti.

22

Con zucchine, peperoni, burrata e guanciale

Fai abbrustolire 2 peperoni rossi, mettili in un sacchetto per alimenti e falli raffreddare; spellali, elimina piccioli, semi e nervature e tagliali a striscioline. Taglia 1 zucchina a nastri con il pelapatate. Dividi 1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13) in 2 parti e stendile in 2 teglie di 26 cm di diametro unte con olio. Distribuisci sopra i nastri di zucchine, i peperoni e 8 fettine di guanciale. Pepa e irrora con un filo di olio. Inforna le pizze a 220° per 20 minuti. Intanto dividi una burrata di circa 250 g in fiocchietti e falli sgocciolare in un colino. Togli la pizza dal forno, completala con i fiocchetti di burrata e servi subito. Per 4 persone.

23

Alla Norma con ricotta salata

Affetta 1 grande melanzana, infarina le fette e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi; salale leggermente. Dividi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) in 2 parti e stendile con le mani, in modo da ottenere 2 ovali. Disponili sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Distribuisci sulla pizza poca salsa di pomodoro profumata con basilico e le melanzane, poi cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Completa le pizze con 80 g di ricotta salata grattugiata con una grattugia a fori grossi. Per 4 persone.

24

In stile erbazzone

Trita 80 g di lardo e rosolalo in padella. Aggiungi 2 scalogni tritati e lasciali appassire; unisci 500 g di spinaci ed erbette tagliati a listarelle, copri e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e pepe e amalgama 80 g di parmigiano reggiano grattugiato. Stendi 1 dose di pasta per pizza bassa e croccante (ricetta a pag. 13) sulla placca foderata di carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Distribuisci sopra il mix di erbette e spinaci, completa con 6 fettine di pancetta arrotolata e cuoci in forno a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

25

Con crema di pecorino, fave e porchetta

Scotta 200 g di fave fresche sgranate in acqua bollente per 2 minuti, scolale, passale sotto acqua fredda ed elimina le pellicine. Frulla al mixer 100 g di ricotta di pecora con 100 g di pecorino non troppo stagionato grattugiato. Stendi 1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13) sulla placca foderata di carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Spalmala con la crema di pecorino, aggiungi le fave, un filo di olio e pepe e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Completa la pizza con 4-5 fettine di porchetta e servi subito. Per 4 persone.

26

Con pomodorini e bufala affumicata

Taglia a fettine 250 g di mozzarella di bufala affumicata e falla sgocciolare. Rosola in una padella 2 spicchi d'aglio e 1 rametto di rosmarino tritati in una padella con 4 cucchiai di olio, aggiungi 500 g di pomodorini a spicchietti, regola di sale e peperoncino e cuocili a fuoco vivo per 4-5 minuti; schiacciane 1 terzo con la forchetta. Dividi 1 dose di pasta per pizza integrale (ricetta a pag. 13) in 8 pezzi e stendili, in modo da ottenere pizzette ovali. Coprile con il sugo di pomodorini e cuoci in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Aggiungi la mozzarella affumicata, prosegui la cottura per altri 5 minuti e servi. Per 4 persone.

27

Capricciosa fantasia

Stendi 1 dose di pasta alta e soffice (pag. 13) sulla placca unta con olio e copri con poca passata di pomodoro. Unisci 100 g di cotto a listarelle, 100 g di carciofini sott'olio a pezzi e 200 g di mozzarella a dadini. Informa a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

28

Alla messicana

Stendi 1 dose di pasta bassa e croccante (pag. 13) sulla placca unta con olio e vela con passata di pomodoro. Unisci 100 g di fagioli rossi, 1 cipolla tritata, 50 g di mais e 150 g di Leerdammer a fettine; informa a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

29

Con ciliegini e ciliegine

Stendi 1 dose di pasta alta e soffice (pag. 13) sulla placca unta con olio. Inserisci parzialmente all'interno 20 ciliegine di mozzarella e 30 pomodorini ciliegia. Completa con olio, origano e cuoci in forno a 220° per 15 minuti. Per 4 persone.

30

Con verdure crude

Stendi 1 dose di pasta bassa (pag. 13) sulla placca, spalma 200 g di ricotta e informa per 15 minuti. Copri con 500 g di verdure a dadini (sedano, pomodori, zucchine, cipolla), completa con olio e sale e informa a 220° per 2-3 minuti. Per 4 persone.

31

Alla tedesca

Stendi 1 dose di pasta alta e soffice (pag. 13) sulla placca unta con olio. Copri con 0,5 dl di panna mescolata con 200 g di Asiago grattugiato. Unisci 200 g di würstel a rondelle e 200 g di patate lessate a dadi; informa a 220° per 20 minuti. Per 4 persone.

LA FAMIGLIA SELENELLA DÀ DI PIÙ

Patate, cipolle, carote di alta qualità: tesori 100% italiani.

CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ™

Selenella®

Conosci le patate Selenella, le uniche con selenio? In famiglia ci sono anche cipolle e carote con selenio, l'oligoelemento che aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e incrementa le difese immunitarie. Il Consorzio ti suggerisce di inserirle in un'alimentazione sana ed equilibrata. Le cipolle, antinfiammatorie e antiossidanti, aiutano a tenere bassi i livelli di colesterolo e trigliceridi. Le carote sono ricche di fibre e sali minerali, con vitamina C, vitamine del gruppo B, pro-vitamina A, alleati per il benessere dell'organismo. Patate, cipolle e carote della famiglia Selenella sono tesori 100% italiani per il benessere e la salute. Scopri di più su **selenella.it**

GUIDA ALLA SCELTA

Patate: la patata Selenella è delicata, tenera, ideale per tutti gli usi.
Cipolle: la rossa con il suo gusto dolce e delicato è ideale per insalate e composte, la gialla è perfetta per i soffritti ma anche caramellata, la bianca, pungente e saporita, è il massimo cucinata al forno.
Carote: le carote Selenella sono ottime in ogni modo. Consumate crude mantengono intatte le proprietà delle vitamine.

DI SILVIA TATOZZI

semplicità ai fornelli

Le ricette del blog di Monica sono pensate per chi è alle prime armi tra pentole e fornelli. E strizzano l'occhio a quelli che, come lei, sono allergici al nichel

Gâteau di patate e zucchine

Preparazione **35 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di patate - 40 g di grana padano grattugiato - 1 uovo - 2/3 zucchine - 100 g di prosciutto cotto a dadini - 100 g di mozzarella - 100 g di crescenza - semi di sesamo - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia le patate, tagliale a tocchetti e lessale in acqua bollente salata per circa 25 minuti o fino a quando, infilando la forchetta, risulteranno morbide. Lava e spunta le zucchine, tagliale a dadini e falli saltare in una padella antiaderente con un filo d'olio per 10 minuti. Taglia la mozzarella a dadini e mettili a sgocciolare in un colapasta. **Scola le patate**, trasferiscile in una ciotola e schiacciale con una forchetta. Aggiungi l'uovo, il grana e mescola per amalgamare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Fodera uno stampo da crostata con un foglio di carta da forno e ricopri il fondo e i bordi con poco più di metà del composto di patate. Distribuisci sopra le zucchine, il prosciutto cotto, la mozzarella sgocciolata e la crescenza a pezzetti.

Preleva piccole porzioni del composto di patate rimasto, lavorale tra i palmi delle mani e forma tante palline; schiacciale leggermente e distribuiscile su tutta la superficie del gâteau. Spolverizza con semi di sesamo (solo se non sei allergico al nichel), quindi inforna a 200° per circa 30 minuti o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata. Sforna il gâteau, lascialo intiepidire e servilo a fette.

Monica

CUCINA nichel free

Da bambina Monica passava i pomeriggi a sfornare dolcetti. Con il passare degli anni la tecnica è migliorata, trasformando questa passione in un lavoro. Nel 2016 apre il suo blog **Ricette del cuore** (https://blog.giallozafferano.it/ricettedelcuoreblog/), riscuotendo grande successo. Da poco ha inaugurato una sezione per chi, come lei, soffre di allergia al nichel, con tante idee e consigli per cucinare nichel free.

L'INGREDIENTE ZUCCHINE NOVELLE

In questa stagione si trovano quelle novelle, piccole, sode e più dolci, che non hanno ancora la parte centrale acquosa ricca di semi. Spesso vengono vendute con i fiori attaccati: dopo aver eliminato con le forbici il pistillo interno, puoi prepararli ripieni (classico l'abbinamento a mozzarella e filetti di acciuga), fritti in pastella o aggiungerli nelle frittate e nei risotti.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

sfida a tre

delizie CON GLI asparagi

FRESCHI E DELICATI COME FIORI CHE STANNO PER SBOCCIARE, È IL MOMENTO DI GUSTARE I GRANDI PROTAGONISTI DELLA TAVOLA DI PRIMAVERA: SCOPRI COME LI HANNO CUCINATI GIOVANNI, AURORA E MANUEL. PROVALI TUTTI, VOTALI E.... CHE VINCA IL MIGLIORE!

FOTO DI **MAURO PADULA**

La sfida dello scorso numero, dedicata ai dolci con le fragole, è stata vinta da Giovanni

1 Tranci di salmone con salsa alla panna

"Un secondo piatto semplice, veloce e sfizioso. La salsina d'accompagnamento renderà i filetti e gli asparagi di contorno ancora più golosi e saporiti".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

2 Schiacciata integrale con scaglie di grana

"Nonostante la fama snob che si sono fatti a forza di essere bolliti e accompagnati da maionese, gli asparagi non hanno perso la loro natura selvatica. Mi piace arrostirli sulla brace e condirli con sale a fiocchi, o affondarli ancora crudi in una focaccia rustica come questa!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Rotolini con maionesi veloci

"Con questa ricetta ho convinto il mio amico Omar, poco amante della verdura, ad assaggiarli. Il risultato? Appena arriva la stagione giusta, mi manda una foto via WhatsApp di questi asparagi in crosta.... Prepariamoli!"

la ricetta veloce di **Manuel**

la ricetta di
Giovanni

Tranci di salmone con salsa alla panna

Per 4 persone
4 tranci di salmone (circa 500 g) - 250 g di asparagi - 50 ml di vino bianco - 100 ml di brodo vegetale - 100 ml di panna fresca - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di farina - la scorza di 1 limone non trattato - 1 rametto di timo - peperoncino a scaglie - 15 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava gli asparagi, asciugali ed elimina la parte finale del gambo in modo che siano tutti della stessa lunghezza. Infine spellali e tagliali a metà, nel senso della lunghezza. In una padella scalda lo spicchio d'aglio spellato con olio e burro. Aggiungi gli asparagi e lasciali rosolare per 2 minuti.
Unisci i tranci di salmone nella padella, con il lato senza la pelle rivolto verso l'alto. Cuocili per 2-3 minuti, poi sfuma con il vino e lascia evaporare; regola di sale, aggiungi la panna, un po' di brodo e cuoci con il coperchio a fuoco dolce per 10 minuti. Togli dal fondo gli asparagi e i tranci e tienili in caldo; elimina anche l'aglio.
Stempera la farina in poca acqua fredda, versala nella padella e fai addensare il sughetto mescolando per 1 minuto. Distribuisci nei piatti i tranci di salmone con gli asparagi, guarnisci con peperoncino, pepe, foglioline di timo e scorzette di limone; nappa con la salsa e servi.

la ricetta di
Aurora

Schiacciata integrale con scaglie di grana

Per 4 persone
Per l'impasto: 250 g di farina di farro integrale - 250 g di farina 00 - 3 g di lievito di birra fresco - sale
Per la guarnizione: 300 g di asparagi - 200 g di asparagina - 60 g di grana padano grattugiato - grana padano in scaglie - 1 rametto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciogli il lievito in 350 ml di acqua a temperatura ambiente. In una ciotola capiente miscela le farine, forma al centro una fontana e versaci l'acqua con il lievito, poca per volta, continuando a mescolare. Aggiungi il sale e impasta fino a ottenere una palla; coprila con un telo e lasciala lievitare per circa 3 ore.
Pulisci gli asparagi e l'asparagina eliminando la parte finale del gambo; spella gli asparagi con un pelapatate fino alla punta e tagliali a metà, nel senso della lunghezza.
Stendi l'impasto lievitato in una teglia unta di olio distribuendolo sul fondo e risalendo un paio di cm sui bordi. Distribuisci ordinatamente gli asparagi e l'asparagina sulla focaccia, facendoli affondare nella pasta. Lascia lievitare per 15 minuti, poi regola di sale e pepe e irrora con olio.
Inforna la focaccia a 210° per 10 minuti, quindi sfornala e spolverizzala con il grana grattugiato. Rimettila in forno per 10 minuti. Guarniscila con foglie di timo, scaglie di grana, un giro d'olio e servi.

Quale piatto preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

3 la ricetta di
Manuel

Rotolini con maionesi veloci

Per 4 persone
16 asparagi - 2 fogli di pasta phillo - 200 g di maionese - 1 lime non trattato - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1 cucchiaino di curry - peperoncino in polvere - sale

Pulisci gli asparagi eliminando la parte più dura del gambo e spella il resto con un pelapatate, poi lessali in un pentola con acqua bollente salata per 5 minuti. Sgocciolali e trasferiscili in una ciotola con acqua e ghiaccio, così manterranno il loro bel colore verde brillante.
Suddividi ogni foglio di pasta phillo in 8 rettangoli. Sgocciola gli asparagi, asciugali tamponandoli con carta assorbente da cucina e poi avvolgi ognuno in un rettangolo di pasta; trasferiscili sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno statico a 200° per 15 minuti.
Suddividi intanto la maionese in 3 ciotoline e condisci la prima con la scorza grattugiata e il succo di mezzo lime, l'altra con il curry e l'ultima con il concentrato di pomodoro e un pizzico di peperoncino in polvere. Sforna gli asparagi in crosta, lasciali intiepidire e servili con le maionesi preparate.

Inventa con PanPiuma

SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU: panpiuma.it

la ricetta del giorno: Tiramisù

4 fette

1

2

3

4

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette Panpiuma fiocchi di cereali
- 2 tuorli
- Mascarpone 200 gr
- Zucchero 70 gr
- Cacao 40 gr
- 2 caffè espresso

PREPARAZIONE

Montare il mascarpone con lo zucchero ed i 2 tuorli. Coppare una fetta di PanPiuma del diametro gradito. Consigliamo dai 6 agli 8 cm di diametro. Intingere nel caffè il cilindro di pane (fig.3) e guarnire con la crema precedentemente preparata. Strati a piacimento. Guarnire con il cacao.

seguici su:

Inviaci la foto della tua ricetta la pubblicheremo sui nostri canali social!

Da un imprenditore innamorato della sua Puglia, il gusto premiato nel mondo

Assapora una bontà Deliziosa

Se quando si parla di mozzarella, burrata, ricotta, caciocavallo, tutti pensano alla Puglia, il merito è anche di Giovanni D'Ambruoso. È lui che, coniugando le più antiche tradizioni con le più moderne tecnologie, dà vita alle specialità a marchio Deliziosa; eccellenze capaci di conquistare alcuni dei più prestigiosi premi del mondo. Premi figli di un'attenta selezione del latte, che viene raccolto quotidianamente nei migliori allevamenti pugliesi in un raggio di 30 chilometri e modellato ancora manualmente da mastri casari impegnati a custodire e rinnovare le ricche tradizioni di questa meravigliosa terra. Il risultato è una varietà di bontà e sapori straordinari, molto più semplici da assaporare che da descrivere.

CACIOCAVALLO DI GROTTA
Deliziosa stagiona le proprie eccellenze in grotte naturali dedicate. Il risultato è un Caciocavallo di grotta che si è aggiudicato l'oro al World Cheese Awards, uno dei più prestigiosi eventi del settore.

NODINI & C.
Le mozzarelle, le scamorze e tutte le altre specialità Deliziosa sono apprezzate in 24 Paesi di tutto il mondo, che riconoscono la qualità della prima azienda casearia certificata Marchio Prodotto Qualità Puglia.

UN SAPORE CHE TI PUGLIA

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Tagliatelle con polpettine e fiori

Un piatto unico goloso, con un tocco di primavera e un'esecuzione facilissima? Non è una mission impossible! Eccone la dimostrazione.

Per le polpettine, mescola in una ciotola 300 g di **salsiccia** spellata con 1 **uovo**, 1 ciuffo di **prezzemolo** tritato, 1 cucchiaino di **paprika** dolce, qualche rametto di **timo** tritato e 2 cucchiai di **pangrattato** per amalgamare bene il tutto; sala e pepa. Metti su un vinile di Prince, tra ballate e pezzi funky sarà perfetto mentre dai forma alle polpettine. Falle piccole, così in una forchettata potrai gustarle insieme alla pasta. Per il sugo, fai rosolare 1 spicchio d'**aglio** con 30 g di **olio**, 20 g di **burro** e un cucchiaio di **concentrato di pomodoro**. Fai dorare le polpettine nel soffritto (non girarle troppe volte) e, appena avranno la crosticina, sfuma con 160 g di **vino bianco**. Prosegui la cottura abbassando il fuoco per altri 15 minuti. Lessa 300 g di **tagliatelle** in acqua bollente salata, scolale e trasferiscile in padella insieme al condimento. Ora è il momento di tagliare a listarelle 6 **fiori di zucca** puliti e unirli al tripudio di profumi. Una gentile saltata e puoi servire. Condisci ogni piatto con una macinata di **pepe nero** e una spolverata di **parmigiano reggiano** grattugiato (ne basteranno 50 g) e presenta ai tuoi ospiti un piatto che sa di primavera. Per 4 persone.

FOTO DI MAURO PADULA

e in più...

"Per una versione senza glutine, puoi usare i noodles di riso. Basterà lessarli in acqua salata in lieve bollore. Sono meno resistenti della pasta di grano duro, quindi cuoceranno prima ma, una volta portati in tavola, conquisteranno tutti".

L'alternativa vegetariana
Invece delle polpette di salsiccia puoi preparare quelle di melanzane: le troverai sul sito di GialloZafferano e ti posso assicurare che saranno ottime, anche perché la videoricetta l'ho girata io!

Zucchine tonde ripiene di risotto alle erbe e noci

Per 4 persone

4 grosse zucchine tonde - 160 g di riso Arborio - 1 cipollotto - 8 dl di brodo vegetale - 10-12 foglie di basilico - 2 rametti di maggiorana - 10 g di finocchietto selvatico - 30 g di gherigli di noce - 30 g di pecorino romano - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le zucchine, taglia via la calotta superiore e tienila da parte, svuotale dalla polpa interna con uno scavino rotondo o un cucchiaino e tritala finemente. Monda e trita il cipollotto. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola, aggiungi le verdure tritate e lasciale stufare dolcemente per 2-3 minuti.
Aggiungi il riso, fallo tostare per un minuto e portalo a cottura, unendo man mano il brodo bollente. Fai scottare le zucchine svuotate e le loro calotte in acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti, scolale, capovolgile e tienile in caldo.
Frulla nel mixer le erbe aromatiche con i gherigli di noce, il pecorino, una presa di sale e 4 cucchiai d'olio. Quando il riso è al dente, spegni il fuoco, aggiungi il "pesto" preparato e mescola. Suddividi il riso nelle zucchine, lascialo riposare per 5 minuti e coprilo con le calotte al momento di servire.

Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

Tonde come zucchine

Meno comuni di quelle lunghe, le zucchine tonde sono verdure ideali da cucinare ripiene. Caratterizzate da un gusto delicato e una buccia sottile, le devi lasciare al dente, così da non farle disfare. Come scrigni del risotto sono ideali: aggiungono profumo e sapore.

mangia I COLORI DI primavera

Il verde chiaro e acceso delle zucchine, il giallo dei peperoni, il rosso di triglie e pomodori. E, per finire, una crostatina candida che accende di luce una turgida fragola. A tavola, anche la vista ci rende golosi e usare il colore fa bene all'umore

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Crostatine con crema di limone e fragole

Per 4 persone
220 g di pasta frolla pronta - 200 g di yogurt greco - 50 g di lemon curd - 4 fragole - zucchero a velo

Srotola la pasta frolla, ricava 4 dischi del diametro di 10 cm e 4 dischi più piccoli del diametro di 6 cm con 2 coppapasta dentellati. Disponi quelli più grandi in 4 stampi da crostatina del diametro di 8 cm, bucherella il fondo con una forchetta, coprili con 4 foglietti di carta da forno bagnata e strizzata e coprili con gli appositi pesi per la cottura in bianco o con fagioli secchi.
Disponi i dischetti rimasti su un foglio di carta da forno e cuocili insieme alle basi in forno già caldo a 180°per 15 minuti. Togli i dischetti dal forno, elimina la carta e i pesi dalle tartellette e prosegui la cottura di queste ultime per altri 5 minuti.
Lasciale raffreddare, farciscile con lo yogurt mescolato con il lemon curd, copri la crema con i dischetti di frolla, spolverizza con poco zucchero a velo e decora con le fragole tagliate a metà.

Fresca menta

Se ti piace, profuma le crostatine con foglioline di menta. Sciacquale brevemente sotto l'acqua corrente e asciugale con delicatezza. La loro nota pungente bilancia la dolcezza della crema.

Filetti di triglia con peperoncini dolci

Per 4 persone

300 g di filetti di triglia - 100 g di peperoncini dolci colorati - 100 g di pomodorini ciliegia - 2 cipollotti - 4 cucchiai di vino bianco - 10-12 foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i peperoncini, elimina il picciolo e tagliali a fettine sottili; lava i pomodorini e tagliali a metà o in quarti in base alla grandezza; elimina le radichette dei cipollotti e la parte terminale verde delle foglie e riducili a rondelle.
Condisci i filetti di triglia e le verdure con una presa di sale e una macinata di pepe e sistemali in una pirofila per la cottura in forno. Unisci 4-5 cucchiai d'olio e il vino e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti.
Lava e asciuga il basilico, taglialo a julienne e cospargilo sulla preparazione al momento di servire.

8 dessert ricotta & caffè

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **M. CESARI SARTONI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Preparazione 25 min.

Cottura 5 min.

"Scegli un'arancia bio con scorza spessa e fai attenzione a grattugiarla evitando la parte bianca sottostante, di gusto amarognolo".

Toast di pan di Spagna con crema di cioccolato

Per 8 persone
8 fette di pan di Spagna di circa 10x5 cm - 150 ml di panna fresca - 150 g di cioccolato fondente - 1/2 tazzina di caffè ristretto - 1 cucchiaio di caffè solubile - 250 g di ricotta - 1 arancia non trattata - 80 g di zucchero a velo - scorzette d'arancia candite

Scalda la panna con il caffè solubile in un pentolino, poi spegni il fuoco, unisci il caffè ristretto, il cioccolato tagliuzzato e fai fondere quest'ultimo, mescolando. Lascia raffreddare la crema preparata e tienila da parte.
Fai sgocciolare la ricotta per eliminare la parte acquosa, mettila dentro un telo, strizzala e poi setacciala, facendola cadere in una ciotola. Montala con lo zucchero a velo setacciato e la scorza d'arancia grattugiata fino a quando diventa spumosa.
Fai tostare le fette di pan di Spagna nel forno e spalmale con la crema di cioccolato e caffè tenuta da parte. Completa con la crema di ricotta, fatta scendere da una tasca da pasticciere con la bocchetta piccola. Guarnisci con le scorzette d'arancia candite e servi.

Crêpes farcite con crema al miele

Per 8 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

150 g di farina - 2,5 dl di latte - 3 uova - 40 g di zucchero di canna - 2 cucchiaini di caffè solubile - 250 g di ricotta - 3 cucchiai di miele di acacia - cannella in polvere - burro - sale

Setaccia la farina in una ciotola, versa a filo il latte freddo, mescolando con la frusta, poi unisci le uova, 1 alla volta. Aggiungi 30 g di burro fuso, lo zucchero, il caffè e un pizzico di sale. Mescola, fino a ottenere un composto liscio, poi copri e fai riposare in frigorifero per 30 minuti.
Spennella una padella antiaderente del diametro di 20 cm ben calda con poco burro fuso. Versa un mestolino di pastella e fai roteare la padella per coprire il fondo in modo uniforme. Cuoci per 1 minuto, gira la crêpe con l'aiuto di una spatola e cuocila sull'altro lato ancora per un minuto. Procedi, fino a esaurire la pastella e impilando, man mano, le crêpes pronte in un piatto piano.
Monta la ricotta in una ciotola con 2 cucchiai di miele e un pizzico di cannella. Spalma la crema ottenuta sulle crêpes, arrotolale, disponile su un piatto di portata e cospargile con il miele rimasto.

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

"La panna fresca deve essere ben fredda, come pure la ciotola e le fruste per montarla: tienile in frigo fino al momento di utilizzarle".

Finto cappuccino

Per 8 persone
500 g di ricotta cremosa - 100 g di zucchero a velo - 100 g di cioccolato fondente - 1 bicchierino di liquore al caffè - 1 confezione di biscotti secchi, tipo Pavesini - 100 g di latte condensato - 150 ml di panna fresca - caffè espresso della moka

Spezzetta 300 g di ricotta in una ciotola, unisci lo zucchero a velo setacciato e monta con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto liscio e spumoso. Tagliuzza il cioccolato e fallo fondere in un pentolino con 2 cucchiai di panna. Una volta intiepidito, versaci il liquore al caffè e incorpora la crema ottenuta a quella di ricotta.
Bagna i biscotti nel caffè (senza inzupparli eccessivamente) e fodera 8 tazze da cappuccino. Distribuisci la crema di ricotta e cioccolato, riempiendole per 3 quarti.
Monta la panna rimasta ben fredda e, a parte, monta la ricotta restante; quindi, incorpora a quest'ultima il latte condensato, versandolo a filo, e infine la panna montata. Distribuisci la crema bianca nelle tazze, per simulare la schiuma, e servi. Se ti piace, completa spolverizzando con poco cacao.

Profiteroles con crema di panna e cioccolato

Per 8 persone
16 bignè pronti - 250 g di ricotta cremosa, tipo piemontese - 50 g di zucchero a velo - 2 tazzine di caffè ristretto, meglio se espresso - 250 ml di panna fresca - 200 g di cioccolato fondente

In una ciotola monta la ricotta con lo zucchero, poi incorpora una tazzina di caffè freddo. Trasferisci la crema così preparata in una tasca da pasticciere, farcisci i bignè e disponili a piramide su un piatto da portata.
Versa la panna in una casseruola con il caffè rimasto, riscaldali a fiamma bassa senza che arrivino a bollore. Incorpora il cioccolato tagliuzzato a pezzetti e fallo sciogliere.
Togli la crema di panna, cioccolato e caffè dal fuoco e falla intiepidire per circa 2 minuti. Poi versala sui bignè e servi.

Preparazione 25 min.

Cottura 5 min.

"Per farcire i bignè pratica un foro alla base, inserisci la bocchetta della tasca da pasticciere e spremi un po' di crema".

consigli utili

TANTI TIPI DI FONDENTE

In vendita ci sono diversi tipi di fondente che si differenziano per il contenuto di cacao, dal 30% al 90% e oltre. Per ricoprire i bignè puoi scegliere quello con la dicitura "da copertura", con un maggiore contenuto di burro di cacao, che lo rende più fluido.

1 MINUTO

È il tempo sufficiente per far fondere il cioccolato spezzettato nel microonde a metà potenza. Sarà più facile incorporarlo ai composti di queste ricette.

VARIANTE con il mascarpone

Taglia a metà in senso orizzontale 24 amaretti morbidi. Monta in una ciotola 70 g di mascarpone con 70 g di ricotta, 20 g di granella di pistacchi, 2 cucchiai di liquore al caffè e 50 g di zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisci sulle basi degli amaretti 1 cucchiaino della crema preparata e copri con le calotte degli amaretti. Completa spolverizzandoli con zucchero a velo o cacao amaro in polvere.

"Baci di dama" di amaretti farciti alla vaniglia

Per 8 persone
16 amaretti morbidi - caffè espresso della moka - 250 g di ricotta di pecora - 70 g di zucchero semolato - zucchero a velo - cacao amaro in polvere - 1 baccello di vaniglia

Fai scolare la ricotta per eliminare la parte acquosa, trasferiscila in un telo e strizzala. Taglia a metà, nel senso della lunghezza, il baccello di vaniglia e preleva i semini con l'aiuto di un coltellino. Setaccia la ricotta, trasferiscila in una ciotola e montala con lo zucchero semolato e i semi di vaniglia. **Immergi nel caffè** la parte piatta degli amaretti, lasciando asciutte le calotte; assemblali 2 a 2, farcendoli con la crema di ricotta preparata, come fossero dei sandwich. **Spolverizza metà dei "baci di dama"** con zucchero a velo e metà con cacao in polvere; se ti piace, servili all'interno di pirottini di carta.

"Per setacciare la ricotta, trasferiscila poca per volta in un colino a maglie fitte e schiacciala con il dorso di un cucchiaio: la farcia risulterà più spumosa".

"Per il bagnomaria, appoggia una casseruolina sopra una più grande con poca acqua in leggera ebollizione".

Sandwich di savoiardi con cioccolato bianco

Per 8 persone
250 g di ricotta cremosa - 200 g di cioccolato bianco - 16 savoiardi - caffè espresso della moka - farina di cocco

Sgocciola la ricotta per eliminare la parte acquosa, trasferiscila dentro un telo pulito, strizzala e poi setacciala, facendola cadere direttamente in una ciotola. **Spezzetta il cioccolato** bianco in un pentolino e fallo fondere a bagnomaria. Uniscilo alla ricotta, versandolo a filo e montando con le fruste elettriche fino a ottenere una crema omogenea. **Immergi i savoiardi nel caffè** per pochi istanti e passali subito nella farina di cocco per rivestirli. Farciscili con la crema preparata e uniscili 2 a 2. Mettili su un vassoio e servi.

Génoise con cioccolato

Per 8 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

4 uova - 150 g di zucchero - 120 g di farina - 200 g di ricotta - 60 g di cioccolato fondente - 2 tazzine di caffè espresso della moka

Porta a ebollizione tre dita d'acqua in una casseruola a fuoco basso; sistemaci sopra una ciotola, sgusciaci le uova e montale insieme a 120 g di zucchero (con questo metodo otterrai una crema completamente liscia).
Aggiungi la farina a pioggia, continuando a mescolare in modo che non si formino grumi; trasferisci il composto in uno stampo di 22-24 cm di diametro rivestito con carta da forno e cuoci nel forno già caldo a 170° per 30 minuti. Al termine, trasferisci il dolce su una gratella e fallo raffreddare.
Intanto monta la ricotta in una ciotola con lo zucchero rimasto e poi aggiungi il cioccolato a scaglie. Taglia il dolce a metà in senso orizzontale e bagna l'interno con il caffè. Farcisci con la ricotta montata e trasferisci in frigorifero. Togli qualche istante prima di servire e completa, se ti piace, con scaglie di cioccolato fondente.

Preparazione 30 min.

Cottura nessuna

"Incorpora la panna montata delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola, per evitare di smontarla".

Tiramisù con ricotta e amaretti

Per 4 persone
150 g di amaretti - 500 g di ricotta cremosa, meglio se di pecora - 200 ml di panna fresca - 5 cucchiai di zucchero a velo - caffè espresso della moka - 100 g di cioccolato fondente - 2 cucchiai di cacao amaro in polvere

Fai sgocciolare la ricotta per eliminare la parte acquosa, mettila in un telo, strizzala e poi setacciala facendola cadere in una ciotola. Montala con lo zucchero a velo setacciato, poi incorpora la panna montata e infine il cioccolato spezzettato fine.
Immergi man mano gli amaretti nel caffè e distribuiscine qualcuno sul fondo di 4 coppe. Copri con uno strato di crema di ricotta e prosegui gli strati fino a esaurire gli ingredienti e terminando con la crema.
Spolverizza le coppe con il cacao amaro fatto scendere da un setaccino e servi. Puoi preparare questo dessert in anticipo, lasciandolo in frigo; in questo caso cospargilo con il cacao solo al momento di servire.

RICOTTA *VACCINA*

Di consistenza soffice e gusto fresco e delicato, la ricotta Nonno Nanni viene prodotta da latte 100% italiano, senza l'utilizzo di conservanti. Ottima per condire paste, farcire torte salate e preparare dolci, si trova in vendita in vaschette con un comodo coperchio richiudibile, disponibile al banco frigo (confezione da 250 g, 1,88 euro).

e di pecora

Caratterizzata dal sapore pieno, è più grassa di quella vaccina e leggermente più calorica. Nelle nostre tradizioni regionali viene utilizzata per preparazioni dolci come i cannoli siciliani.

riso saltato

Il cereale lessato può accogliere una varietà infinita di ingredienti. In un piatto unico appetitoso che coniuga velocità e leggerezza

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Asparagi e uova

Scalda a fiamma vivace un filo d'olio e una noce di burro nel wok. Unisci i dadini di prosciutto crudo e saltali per 2 minuti; toglili dalla padella. Versa le uova leggermente sbattute e mescolale con un cucchiaio, in modo da ottenere tanti pezzetti di uova strapazzate; sgocciolali. Scalda ancora poco olio e burro e salta gli asparagi per 1 minuto. Riunisci prosciutto crudo, uova e riso lessato e prosegui la cottura per 1-2 minuti, mescolando. Irrora con poco aceto balsamico e servi subito.

1

CUOCI IL RISO

Versa 250 g di riso basmati o patna in un colino a maglie fitte, inserisci il colino in una ciotola e lascialo sotto acqua fredda corrente, fino a quando l'acqua nella ciotola risulterà limpida: il riso così perderà la parte superficiale dell'amido. Lessa il riso in abbondante acqua salata per 10 minuti, scolalo, raffreddalo sotto acqua fredda e fallo asciugare su un telo.
In alternativa, disponilo in una casseruola, versa 5 dl di acqua calda, chiudi ermeticamente e cuoci per 10 minuti, in modo che il riso assorba tutta l'acqua; sgranalo con la forchetta.

2

SCEGLI GLI INGREDIENTI

Con gamberetti e zucchine

Sguscia i gamberetti, sciacquali e asciugali. Spunta le zucchine, tagliale a dadini piccoli e cuocili al dente nel wok con lo scalogno tritato e un filo d'olio. Riunisci nella padella i gamberetti e il riso, salta per 1 minuto e profuma con la menta.

200 g di gamberetti

2 zucchine

1 scalogno

1 ciuffo di menta

Con asparagi e uova strapazzate

Elimina la parte legnosa del gambo degli asparagi, spella il gambo rimasto e lessali in acqua bollente salata per 10 minuti. Sgocciolali in acqua ghiacciata, scolali e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Prosegui come spiegato a sinistra.

500 g di asparagi

2 uova

100 g di crudo a dadini

aceto balsamico

Con pollo e anacardi

Salta il pollo nel wok con poco olio per 4-5 minuti e sgocciolalo. Fai stufare nella padella i cipollotti a rondelle. Riunisci il pollo nel wok con gli anacardi, pepa e sala poco, aggiungi il riso e dopo 1 minuto irrora con 2 cucchiai di salsa di soia.

400 g di pollo a straccetti

salsa di soia

80 g di anacardi non salati

2 cipollotti

3

PROCEDI COSÌ

Per ottenere un perfetto riso saltato, usa un wok con fondo antiaderente, la tradizionale padella della cucina cinese. Grazie al fondo arrotondato e ai bordi alti, potrai saltare e mescolare a fiamma vivace gli ingredienti, unendo pochissimo olio. Tutti gli ingredienti scelti vanno comunque cotti separatamente e quindi riuniti alla fine con il riso cotto e le eventuali erbe aromatiche e salse.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

QUANTE CALORIE IN UN PACCHETTO
A parità di peso, i cracker danno un apporto calorico maggiore rispetto al pane; una confezione da 25 g fornisce circa 100 calorie, pari a quelle di una comune rosetta da 60 g.

cracker

Snack spezzafame, base per tartine, sostitutivi del pane... I cracker hanno mille vite grazie a una friabilità e una croccantezza speciali. Il ciclo di produzione dura oltre 24 ore, perché prevede **due lunghe lievitazioni** (la prima di circa 14 ore, la seconda di almeno 6) e diversi passaggi in apposite macchine; sono molto importanti la **piegatura della sfoglia** in più strati e la **foratura** praticata con appositi rulli: la prima rende il prodotto friabile; la seconda favorisce l'evaporazione dell'umidità interna e limita la formazione di vuoti d'aria dando vita alle piccole bolle dorate in superficie. Rispetto a pane, grissini e fette biscottate, contengono una maggiore quantità di grassi vegetali (la cui qualità varia a seconda dei marchi) e sale, da verificare sempre in etichetta. In commercio si trovano cracker detti "all'acqua" senza lievito che contengono fino al 50% di grassi in meno rispetto a quelli tradizionali.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Tanti gusti
Oltre a quella classica e integrale, le tipologie offerte dal mercato sono moltissime. Possono variare le farine (le più usate quelle di farro e di riso) e le componenti aromatiche, tra cui rosmarino, olive, pomodoro e curcuma.

PER UNA GOLOSA gratinatura

I cracker possono diventare un'ottima alternativa al pangrattato per la gratinatura dei tuoi piatti. Basta frullarli velocemente nel mixer fino a ridurli in briciole e trasferirli in un sacchetto. Puoi usare quelli senza sale e mescolarli con erbe e spezie di tuo gradimento oppure quelli già aromatizzati. Si possono preparare in anticipo e conservare in un sacchetto chiuso per 2-3 giorni al massimo.

PRENDI NOTA

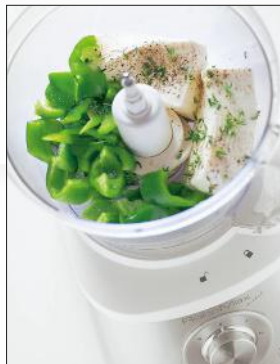
SENZA GLUTINE

Tra i prodotti biologici Sarchio si trovano i cracker senza glutine, prodotti con farina di riso, farina di ceci e fecola di patate ottenute da coltivazione biologica in sostituzione di quella di frumento; come antiossidante è impiegato l'estratto di rosmarino bio. Una confezione da 180 g costa circa 3,15 euro.

Cheesecake con peperoni e olive

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **6 persone**

100 g di cracker integrali - 30 g di gherigli di noce - 140 g di burro - 300 g di crescenza - 30 g di olive denocciolate - 3 peperoni (1 verde, 1 rosso e 1 giallo) - 2 dl di panna fresca - 8 g di gelatina in fogli - 2 cucchiai di zucchero - 1/2 limone - timo - olio di oliva - sale - pepe

Frulla i cracker e i gherigli di noce nel mixer con il burro, un pizzico di sale e pepe. Ungi uno stampo a cerniera del diametro di 25 cm con un filo d'olio e foderalo con carta da forno. Trasferisci il composto di cracker sul fondo, livella la superficie, pressandola bene con un batticarne e trasferisci in frigorifero per almeno 1 ora.

Metti i fogli di gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Scalda la panna in un pentolino, sciogli la gelatina strizzata e fai intiepidire. Elimina picciolo, semi e nervature del peperone verde, riducilo a pezzetti e frullali nel mixer con la crescenza, le foglioline di 2 rametti di timo, sale e pepe; incorpora il composto di gelatina appena preparato.

Versa la crema sulla base di cracker e rimetti in frigo per 4 ore. Monda i peperoni rimasti e tagliali a rondelle. Fai caramellare lo zucchero con 2 cucchiai di acqua e il succo del limone, unisci le rondelle di peperone, saltale per 2 minuti e salale. Togli il cheesecake dal forno, sformalo, completa con le rondelle caramellate, le olive, qualche rametto di timo e servi.

la ricetta in più

Biscottini salati

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura nessuna

24 cracker rotondi (tipo Ritz) - 100 g di caprino - 100 g di robiola - semi di papavero - pepe

Trasferisci il caprino e la robiola in una ciotola, aggiungi una macinata di pepe e monta i formaggi con una forchetta in modo da ottenere una crema densa e omogenea.
Spalma 1 cucchiaino abbondante del composto di formaggio su un cracker e copri con un secondo cracker. Schiaccia leggermente il sandwich, in modo da far sbordare un poco il formaggio ed elimina quello in eccesso con una spatolina. Rotola per metà il bordo dei biscottini farciti in abbondanti semi di papavero e trasferiscili man mano in una ciotola.
Accompagna i biscotti preparati con un cocktail alla fragola. Lava 250 g di fragole e privale delle foglie; sbuccia 1 mela ed elimina il torsolo; taglia i frutti a dadini piccoli e mettili in una brocca; aggiungi 1 litro di succo d'arancia e, a piacere, 1-2 bicchierini di vodka o di rum scuro. Profuma con 5-6 foglie di basilico tagliate a listarelle e servi il cocktail di frutta con i biscottini.

Latte Fieno Alto Adige
La novità è nella tradizione

Le nostre mucche hanno qualcosa di speciale:
il fieno che mangiano ogni giorno.

lattefienoaltoadige.it

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Nidi capresi

Sento già nell'aria l'arrivo dell'estate, tempo di spaghettate con gli amici e fresche insalate capresi. Beh, perché non mettere insieme il tutto? Preludio d'estate: nidi capresi!

Fai rosolare 1 piccola **cipolla** tritata finemente nel mixer in una padella antiaderente con 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**. Aggiungi 400 g di **passata rustica di pomodoro**, regola di **sale** e cuoci a fuoco dolce per 45 minuti o fino a quando il sugo si sarà ristretto. Lessa 280 g di **spaghetti** in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Quando mancheranno 2-3 minuti alla fine della cottura, scola gli spaghetti direttamente nella padella con il sugo di pomodoro e fai insaporire mescolando per 1 minuto. Quindi profuma con foglie di **basilico** spezzettate a mano e una macinata di **pepe**. Aiutandoti con un forchettone e un mestolo, forma dei nidi e trasferiscili direttamente in uno stampo da muffin unto di **burro**, avendo cura di creare un piccolo incavo al centro di ogni nido. Spolverizza la superficie con un po' di **parmigiano reggiano** grattugiato e inforna per 15 minuti in modalità grill. Trasferisci poi i nidi sul piatto da portata e posiziona al centro di ognuno 1 **mozzarellina** ciliegia intera e 1 tagliata a metà, 1/2 **pomodorino** ciliegia, 1 foglia di basilico, una macinata di pepe e buon appetito! Per 4 persone.

"Durante la bella stagione non dimenticare di fare un bel sugo di pomodoro fatto in casa! Utilizza quelli da sugo: fai un taglio a croce alla base, sbollentali per 1 minuto in acqua bollente, spellali e cuocili in padella; infine passali al passaverdure (non utilizzare il frullatore: il calore delle lame rischierebbe di far diventare arancione il tuo sugo)".

Delizie tricolore
Se vuoi aggiungere una nota croccante, come si usa nell'insalata caprese, aggiungi sulla superficie di ogni nido delle briciole di pane tostate in padella o un tarallo sugna e pepe. Provare per credere!

e in più...

FOTO DI MAURO PADULA

festa di COMPLEANNO

Celebrare in famiglia una delle più belle ricorrenze con una tavola irresistibile: tre ricette super ghiotte con le primizie di stagione per festeggiare allegramente a casa, nel migliore dei modi

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** (2) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (2)

organizza IL TUO tempo

3 ore prima
Gli strati del dolce
Fai l'impasto e cuoci le due torte per la Velvet cake; falle raffreddare sulla gratella. Intanto, prepara le frittate per la farcia dell'arrosto e la salsa al pecorino per il primo piatto.

2 ore prima
Portarsi avanti
Farcisci l'arrosto e legalo bene secondo le indicazioni, perché non fuoriesca il ripieno. Cuocilo nel tegame con il suo condimento. Prepara la copertura per il dolce e falla rassodare in frigorifero. Intanto, taglia le 2 torte a metà, fai la crema al lampone e panna e farcisci la torta; lessa e rosola le fave.

30 min. prima
Le ultime mosse
Componi il dolce. Togli l'arrosto dal forno, fallo intiepidire e taglialo a fette. Cuoci gli spaghettoni e condiscili come indicato.

Spaghettoni alle fave con salame

Dalla Liguria un trio spettacolare
Tradizionalmente, a primavera a Genova e dintorni si gusta il tipico salame di Sant'Olcese accompagnandolo con fave novelle ("basanne" in dialetto) e pecorino sardo fresco. Tre ingredienti semplici per una combinazione golosissima che questo primo piatto, colorato e gustoso, onora degnamente.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Rollé con frittata e spinaci

Grande classico di festa
È scenografico al taglio, ricco e corposo all'interno. Ottimo sia caldo sia freddo, ideale per tutte le stagioni, l'arrosto di vitello arrotolato è considerato un piatto della festa, per il pranzo della domenica o le occasioni speciali. Scegli la punta di petto oppure la fesa di spalla, morbida e meno costosa, facendole aprire a libro dal macellaio; la fetta dev'essere abbastanza larga per poterla farcire e arrotolare agevolmente. Al termine della cottura, preleva la carne e fai addensare il fondo. Servi l'arrosto a fette, nappato con il condimento.

Velvet cake al cioccolato

Una "rossa" tutta americana
Rossa e morbida come il velluto che le dà il nome, riconosciuta regina delle torte a strati, la Velvet cake nasce nel Sud degli Stati Uniti per poi prendere per la gola l'intera nazione. Alta e scenografica, dagli strati rossi che possono andare da un rosa fluorescente a un mogano rossastro scuro, solitamente è ricoperta di glassa di crema di formaggio, ma la nostra variante al cioccolato conquisterà tutti. Nella ricetta originale il colore rosso dipendeva dalla combinazione chimica tra cacao naturale e latticello: oggi i puristi usano una purea di barbabietole fresche, i più pratici ottimi coloranti alimentari.

Quale salame scegliere
Tipico è quello, ligure, di Sant'Olcese, ma funzionano anche altri salami a grana grossa, compatti al taglio, con un buon equilibrio di parti magre e grasse, sale e spezie come il salame Piacentino Dop, il Felino Igp, quello di Varzi Dop. Tutti ottimi in abbinamento a fave e pecorino.

Spaghettoni alle fave con salame

Per 4 persone

320 g di spaghettoni - 1 kg di fave novelle - 1 ciuffo di santoreggia - 1 spicchio di aglio fresco - 80 g di pecorino sardo grattugiato - 40 g di salame fresco a grana grossa, senza pelle - 20 g di pistacchi spellati - 2 fette di pane casereccio - olio extravergine di oliva - olio di semi di girasole - sale - pepe

1 Sgrana le fave e sbollentale per 3 minuti in acqua salata; scolale, passale sotto l'acqua fredda e privale della pellicina che le riveste. Poi cuocile per pochi minuti (se novelle) in un tegame con un filo di olio, le foglie di santoreggia e l'aglio spellato e schiacciato, che poi eliminerai. Condiscile con sale e pepe e lasciale al caldo. Spezzetta i pistacchi e il salame. Sbriciola la mollica del pane grossolanamente.

2 Frulla nel bicchiere del mixer a immersione con movimenti verticali dal basso verso l'alto 100 ml di acqua bollente poco salata con il pecorino e poca santoreggia, incorporando a filo 150 ml circa di oli misti (metà di oliva e metà di semi) fino a ottenere una salsa omogenea.

3 Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e condiscila subito con la salsa al pecorino; aggiungi le fave e poi cospargila con la mollica dorata in padella con poco olio. Unisci i pistacchi, il salame e servi, a piacere, con foglie di santoreggia.

FAVE SUPER FRESCHE e tenerissime

Se novelle, sono molto gustose consumate crude o appena scottate: estraile dal baccello e privale della pellicina sottile ma dura. In Toscana, vengono gustate crude con un tipo di pecorino salato chiamato appunto "cacio baccellone".

1

2

3

CHIUSURA perfetta

Perché il ripieno del rollé non fuoriesca in cottura chiudi le due estremità avvicinando i bordi della carne e lega il rotolo ben stretto con lo spago da cucina. Fissa con lo spago prima il centro, poi le 2 estremità e almeno altri 6-7 punti, fermando ciascuno con un nodo. Bagna spesso l'arrosto con il suo fondo durante la cottura.

Qualche consiglio

Fette perfette
Lascia intiepidire l'arrosto (meglio se avvolto in un foglio di alluminio) per qualche minuto e poi, dopo aver eliminato l'alluminio, taglialo a fette di 1 cm di spessore. Se lo possiedi, utilizza un coltello elettrico: grazie al rapido movimento automatico della lama che recide gli alimenti senza sbriciolarli, avrai fette precise che rimarranno ben integre.

Rollé con frittata e spinaci

Per 4 persone

1 fetta di fesa di vitello da 500 g alta 1,5 cm - 100 g di prosciutto crudo a fettine - 100 g di prosciutto cotto a fettine - 500 g di spinaci freschi già puliti - vino bianco - 1 mazzetto di basilico - 4 uova - parmigiano reggiano grattugiato - 4 spicchi d'aglio - farina - brodo - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sbatti le uova con le foglie di basilico spezzettate. Regola di sale, pepe e incorpora 2 cucchiai di parmigiano. Versa metà del composto in una padella con 1 cucchiaio di olio e friggi su entrambi i lati una frittata sottile. Prepara allo stesso modo la seconda frittata. Fai saltare gli spinaci in padella per qualche minuto con 20 g burro, sale e pepe, metà tempo con il coperchio e metà senza. Lasciali intiepidire e scolali bene.
2 Appiattisci la fesa di vitello con il batticarne tra 2 fogli di carta da forno. Disponila sul tagliere, regola di sale e pepe, quindi coprila alternando prosciutto crudo e cotto. Distribuisci anche gli spinaci e poi disponi le frittate. Arrotola la carne ben stretta e chiudi le estremità. Lega l'arrosto con qualche giro di spago da cucina.
3 Rosola la carne per 10 minuti con un filo di olio, l'aglio schiacciato, sale e pepe. Irrora con un bicchiere di vino, lascialo evaporare e cuoci in forno a 180° per 2 ore, aggiungendo poco brodo bollente se necessario. Togli dal forno, fai riposare l'arrosto 10 minuti avvolto in fogli di alluminio, poi taglialo a fette. Nel fondo di cottura aggiungi una manciata di farina, mescola con una frusta e cuoci per qualche minuto. Filtra la salsina, montala con una noce di burro e distribuiscila sull'arrosto. Servi, a piacere, con patate arrosto.

Velvet cake al cioccolato

Preparazione 1 ora

Cottura 75 min.

Per 4 persone

Per le torte: 250 g di burro morbido - 6 albumi - 2,5 dl di kefir (latte fermentato) o yogurt greco - 425 g di farina - 440 g di zucchero - 2 cucchiaini da caffè di bicarbonato - 2 cucchiaini da caffè di aceto bianco e 2 di rosolio di rose - coloranti alimentari rosa e rosso adatti alla cottura - burro
Per la farcia: 250 g di lamponi - 3 dl di panna fresca - 40 g di zucchero a velo - 15 ml di rosolio di rose
Per la copertura: 300 g di cioccolato fondente - 250 ml di panna fresca
Per decorare: scaglie o riccioli di cioccolato

1 Fai le torte: monta il burro con le fruste fino a quando sarà spumoso; incorpora gli albumi, poi lo zucchero, il rosolio, il kefir e infine la farina setacciata direttamente. Mescola il bicarbonato e l'aceto con qualche goccia dei 2 coloranti fino a ottenere il colore desiderato e poi incorporali all'impasto con le fruste. Dividi il tutto in 2 tortiere (di 20 cm) imburrate e foderate di carta da forno e cuoci le torte in forno caldo a 180° per 45 minuti, controllando la cottura con lo stecchino.
Fai riposare per 5 minuti, sformale, mettile sulla gratella con carta forno oliata e lascia raffreddare.
2 Fai la copertura: porta a bollore la panna, toglila dal fuoco e incorpora il cioccolato fondente spezzettato fino a ottenere una crema omogenea, poi falla raffreddare in frigorifero.
3 Per la farcia monta la panna con lo zucchero setacciato e il rosolio; incorpora 50 g di lamponi schiacciati grossolanamente. Frulla i lamponi rimasti e passali al setaccio. Taglia ogni torta in 2 dischi e spennellali ripetutamente con il coulis di lampone lasciandolo assorbire in parte dall'impasto. Spalma 3 strati di torta con la panna al rosolio e lamponi e sovrapponili, alternando i colori. Copri con il quarto strato, glassa la torta con la crema al fondente e cospargila con scaglie e riccioli di fondente. Completa con le candeline.

Risultato perfetto

Tra uno strato e l'altro
Per una buona riuscita del dolce, ricorda di mettere poca crema alla volta e di livellarla con il dorso di un cucchiaio: in questo modo eviterai bolle d'aria e, una volta glassata, otterrai una torta dalla superficie perfettamente orizzontale.

UN SEMPLICE trucco

Perché il cioccolato per la copertura non si sciolga con il calore delle mani mentre lo spezzetti, l'ideale è tenerlo prima per 10 minuti in freezer, poi sminuzzarlo e tritarlo con la mezzaluna per ottenere scaglie più o meno sottili.

1

2

3

8 piatti PER BIMBI golosi

Condividi qualche ora in cucina con i piccoli e stuzzicali in tavola con queste ricette divertenti

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

"Pesce" fritto

Per 4 persone
4 uova - 4 albumi - 200 g di fagiolini - olio extravergine d'oliva - ketchup - sale

Lava i fagiolini, spuntali e falli lessare in acqua bollente salata per circa 10 minuti. Scolali, tagliali in diagonale a pezzetti di circa 2-3 cm e tienili da parte.
Sguscia le uova separando gli albumi dai tuorli e mettendo ciascun tuorlo in una tazzina. Riunisci tutti gli albumi in una ciotola e mescolali. Versane 1/4 in un padellino antiaderente con un filo d'olio; dopo qualche istante versa anche 1 tuorlo, sala e cuoci per 3-4 minuti a fuoco medio.
Fai scivolare la preparazione in un piatto e tienila nel forno scaldato a 50° e poi spento mentre cuociono le altre uova; trasferiscile man mano sui piatti singoli. Decora con il ketchup, disegnando una lisca e l'occhio del "pesce", poi disponi i fagiolini per formare un tappeto di finte alghe e servi.

"Perché i fagiolini mantengano un colore verde brillante, dopo averli scolati passali subito sotto il getto dell'acqua fredda".

Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

Pollo di hamburger

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

500 g di carne di pollo macinata - 1 cipollotto - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 carota - 2 ravanelli - 8 capperini sott'aceto - 1 pomodoro - 16 foglioline di rucola - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Monda il cipollotto e tritalo con qualche foglia di prezzemolo lavata e asciugata. In una ciotola, mescola la carne macinata con il trito preparato, un pizzico di sale e pepe, poi modella 4 hamburger. Quindi cuocili in una padella antiaderente, con un filo d'olio, 4-5 minuti per lato a recipiente coperto.
Intanto spunta la carota, raschiala, tagliala a fette nel senso della lunghezza e, con un coltellino appuntito, ricava 8 zampe e 4 becchi (puoi aggiungere il resto della carota a un contorno o a un minestrone). Lava il pomodoro, taglialo a metà, elimina i semi, l'acqua di vegetazione e le costole interne e ricava dalla parte esterna 4 crestine. Lava i ravanelli e ricavane 8 fettine sottili.
Sistema gli hamburger nei piatti singoli e decorali con le zampe, i becchi e le crestine; fai gli occhi con le fettine di ravanelli e i capperini, le ali con le foglioline di rucola e servi.

Volevo un gatto nero

Per 4 persone
250 g di farina - 90 g di burro morbido - 10 g di cacao amaro - 100 g di zucchero - 2 cucchiai di latte - 6 g di lievito in polvere per dolci - 1 uovo - 8 spaghetti

In una ciotola mescola l'uovo sgusciato con lo zucchero, unisci il burro a pezzetti e mescola ancora. Setaccia la farina con il cacao e il lievito, poi incorpora il tutto, poco alla volta, al composto di uova. Infine, unisci il latte. Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro e lavoralo bene con le mani.
Fodera 2 teglie con carta da forno. Dividi l'impasto in 2 metà, poi ogni parte in 3 palline di dimensioni diverse: con la più grande forma su una teglia il corpo di un gatto, con quella media la testa, con quella piccola la coda, le orecchie e il muso; quindi unisci le varie parti al corpo premendo bene in modo che si attacchino. Modella allo stesso modo un secondo gatto sull'altra teglia. Per fare i baffi, spezza gli spaghetti a metà e infilali ai lati del muso dei gatti.
Cuoci in forno a 180° per circa 15 minuti, poi sforna e fai raffreddare. Decorare a piacere i gatti con naso, occhi e macchie premendo cioccolato fuso attraverso una sac-à-poche o usando un pennarello alimentare al cioccolato (si acquista nei negozi e sui siti specializzati in articoli per pasticceria o nei supermercati molto forniti).

Cottura
15 min.

"Se non hai la sac-à-poche, per decorare con il cioccolato fuso puoi utilizzare un cono preparato con carta da forno e tagliato sulla punta".

Preparazione
10 min.

Cottura
30 min.

"Per infilzare i pezzetti di carota sulle patate utilizza la punta di uno stuzzicadenti. Ricorda di toglierla al momento di mangiare".

Coniglietti di patate

Per 4 persone
12 piccole patate novelle - 1 rametto di rosmarino - 1 rametto di salvia - 1/2 carota - olio extravergine d'oliva - sale

Trita una manciata di aghi di rosmarino con qualche foglia di salvia e raccogli tutto in una tazzina; unisci un pizzico di sale e 4 cucchiai d'olio, mescola bene e lascia insaporire.
Intanto, lava le patate strofinando con cura la buccia con uno spazzolino sotto il getto dell'acqua corrente in modo da eliminare eventuali residui di terra. Poi incidile con tanti tagli profondi e vicini tra loro fermandoti un po' prima di arrivare alla base, in modo che le fettine restino unite tra loro.
Sistema le patate così preparate su una placca coperta con carta da forno e poi irrorale con l'olio profumato alle erbe. Quindi trasferiscile in forno e falle cuocere a 180° per circa 30 minuti o fino a quando diventano dorate e croccanti.
Intanto raschia la carota, lavala e tagliala a pezzetti di circa 1/2 cm. Togli le patate dal forno, completa ognuna con 2 foglioline di salvia per fare le orecchie e i pezzetti di carota per fare il naso dei coniglietti e servi.

consigli utili

Per rendere questa preparazione ancora più golosa puoi inserire nei tagli praticati nelle patate qualche fettina di prosciutto cotto oppure di formaggio filante.

MILLIMETRI
Le patate vanno affettate sottilmente, non oltre i 3 millimetri di spessore; in questo modo cuociono meglio in forno.

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

"L'Emmentaler, è perfetto perché i buchi ricordano le macchie sulle ali della coccinella, ma puoi sostituirlo con altri formaggi a pasta morbida".

Coccinella al basilico

Per 4 persone
8 fette di pane integrale per tramezzini - 200 g di ricotta - 10 foglie di basilico - 12 fili di erba cipollina - 4 fette sottili di Emmentaler - olio extravergine d'oliva - sale

Trasferisci la ricotta in una ciotola e lavorala bene con una forchetta per ammorbidirla; Insaporiscila con un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio, le foglie di basilico lavate, asciugate e spezzettate finemente con le mani e 8 fili di erba cipollina tagliuzzati con le forbici.
Ritaglia le fette di pane a forma di coccinella con un coltellino ben affilato, quindi spalmane metà con uno strato di crema di ricotta preparata e coprile con le altre fette, formando in tal modo 4 sandwich.
Ricava le ali delle coccinelle ritagliando le fette di Emmentaler e sistemale sui sandwich in modo che rimangano un po' divaricate. Completa con i fili di erba cipollina rimasti tagliati a metà per fare le antennine e servi.

VARIANTE dolce al cioccolato

In una ciotola monta 200 g di ricotta; aggiungi 2 cucchiaini di zucchero, 50 g di cioccolato fondente grattugiato e mescola. Con un coltellino taglia 8 fette di pane briosciato a forma di coccinella, poi spalmane 4 con la crema preparata e coprile con quelle rimaste. Fai fondere 150 g di cioccolato al latte, spennellalo su un foglio di carta da forno in 4 dischi grandi come le coccinelle e dividi ciascuno in 2 parti. Fai raffreddare e sistema 2 metà su ogni coccinella per formare le ali. Con pezzetti di bastoncini al cioccolato fai le antenne e servi.

Riccio goloso

Per 4 persone
4 fette di fesa di vitello spesse circa 1/2 cm - 4 patate novelle - 1 uovo - pangrattato - 2 olive nere - olio extravergine d'oliva - sale

Lava bene le patate strofinandole con uno spazzolino sotto l'acqua corrente in modo da eliminare eventuali residui di terra. Avvolgile una a una in un cartoccio di alluminio e infornale a 220° per circa 1 ora o finché, punte con uno stecchino, risultano tenere.
Taglia la carne a tocchetti, poi infilane 3-4 per volta su tanti stecchini. Passa gli spiedini nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato premendo con le mani. Friggili in una padella con un dito d'olio caldo per circa 5 minuti su tutti i lati. Scolali su carta da cucina e salali.
Sforna le patate, elimina l'alluminio e appoggiale su 4 piatti individuali; sbuccia leggermente un'estremità e premi nella polpa 1/2 oliva in maniera da formare il musetto del riccio. Infilza sul resto della patata gli spiedini preparati. Servi i ricci di patate caldi, se ti piace, su un "prato" di insalatina verde.

Preparazione 15 min.

Cottura 70 min.

"Per fare in modo che le patate stiano ben ferme sul piatto, taglia una fetta sottile nel senso della lunghezza e posale sul lato tagliato".

Leone di pasta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

320 g di fusilli - 2 piccole zucchine - 1/2 cipolla - 400 g di polpa di pomodoro - 1 bustina di zafferano - 1 piccola scamorza affumicata - 4 olive nere denocciolate - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla, tritala e falla soffriggere in padella con un filo d'olio. Unisci la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e cuoci a fuoco basso per 15 minuti. Aggiungi lo zafferano e mescola bene per farlo sciogliere. Intanto, lava e spunta le zucchine, tieni da parte una lunga striscia di buccia (per la decorazione finale) e taglia il resto a fettine sottili. **Lessa i fusilli** in abbondante acqua salata in ebollizione. A metà cottura unisci alla pasta anche le zucchine a fettine. Nel frattempo, ispirandoti all'immagine qui sopra, ritaglia dalla scamorza 4 paia di orecchie e 4 nasi; ricava i baffi e gli occhi dalla buccia di zucchina tenuta da parte e taglia dalle olive 8 rondelle. **Scola la pasta e le zucchine**, condiscile con il sugo preparato e sistemale lungo il bordo dei piatti formando la criniera dei leoni. Completa la preparazione "disegnando" orecchie, nasi, baffi e occhi con le fettine di scamorza, i pezzetti di zucchina e le rondelle di olive.

Tonno sorridente

Per 4 persone
250 g di tonno al naturale sgocciolato - 2 patate medie (400 g circa) - 2 cucchiai di ketchup - 4 cucchiai di maionese - 40 g di olive verdi - 3 carote - 1 mazzetto di ravanelli - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le patate, immergile in una pentola colma d'acqua, porta a bollore, sala e cuocile finché saranno tenere. Poi scolale, sbucciale e riducile in purea con lo schiacciapatate. **Sminuzza il tonno** e frullalo con la maionese, il ketchup, le olive (tieni da parte una rondella) e un filo d'olio. Incorpora il tonno frullato alla purea di patate e regola di sale. Trasferisci il composto ottenuto su un piatto da portata, modellando un pesce con una spatolina e con le mani inumidite. **Raschia le carote**, affettale sottilmente con una mandolina e scottale per qualche secondo in acqua bollente salata, poi scolale e falle asciugare su un telo. Lava i ravanelli e affettali sottilmente. Decora il pesce con le squame di carota e ravanello, forma l'occhio con la rondella di oliva tenuta da parte e servi.

"Se ti piace, puoi completare la preparazione formando alcune bolle d'aria con rondelle di cipolla rossa affettate sottilmente".

cambia pelle

Se preferisci ottenere squame dal gusto meno pungente e dal diverso effetto cromatico, sostituisci i ravanelli con zucchine novelle oppure con cetrioli.

poster

hot dog

Da simbolo del fast food a ghiottoneria preparata in casa: ecco quattro nuove idee per reinventare il classico panino Made in USA con un tocco gourmet

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI**
FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1

2

1 Al pecorino con zucchine e fave alla menta

Pesta grossolanamente 150 g di **fave** novelle sgranate, già sbollentate e private della pellicina, con qualche foglia di **menta** e incorporando un filo di **olio extravergine d'oliva** e 2 cucchiai di **ricotta di capra** fino a ottenere un "pesto" morbido; regola di **sale** e **pepe**. Spunta 1 **zucchina novella**, lavala e tagliala a julienne. Intanto, sbollenta in acqua salata 60 g di **friarielli** (cime di rapa) teneri per un istante, poi saltali in padella a fuoco vivace con un filo d'olio e 1/4 di **aglio** spellato. Cuoci bene 1 **würstel** grande sulla piastra. Scalda 1 **panino da hot dog**, taglialo a libro nel senso della lunghezza e cospargilo con abbondanti scaglie di **pecorino**; poi aggiungi il würstel caldo, i friarielli, il pesto di fave, le zucchine e foglie di menta.

2 Alla ratatouille croccante, con olive e capperi

Riduci a quadratini 4-5 falde di **peperone** di diverso colore, lava e dividi a metà 4-5 **pomodorini**; rosola gli ortaggi in un tegame con 20 ml di **olio extravergine d'oliva**, 1 cucchiaio di **cipolla** bianca e rossa tritate e ciuffetti di **timo**. Condisci con **sale** e **pepe**, poi unisci qualche **oliva taggiasca** denocciolata e pochi **capperini**. Cuoci bene 1 **würstel** grande sulla piastra. Scalda 1 **panino da hot dog**, taglialo a libro nel senso della lunghezza e spalma all'interno qualche cucchiaio di **maionese** profumata con 1 spicchio di **aglio** fresco spremuto e con 1-2 fili di **erba cipollina** tagliuzzati; aggiungi il würstel caldo e gli ortaggi croccanti.

3 Agli scalogni con pancetta, ketchup e senape

Spella e affetta sottilmente 3 **scalogni**; rosolali in una padella a fuoco medio con un filo di **olio extravergine d'oliva** e un rametto di **rosmarino** (da eliminare a fine cottura), mescolando sempre e aggiungendo verso la fine della cottura 60 g di striscioline di **pancetta affumicata**, rosolate a parte. Incorpora 1 pizzico di **paprika** e 1 di **chili** in polvere a qualche cucchiaio di **senape** di Digione. Cuoci bene 1 **würstel** grande sulla piastra. Scalda 1 **panino da hot dog**, taglialo a libro nel senso della lunghezza, farciscilo con metà degli scalogni e la pancetta, poi aggiungi il würstel e gli scalogni rimasti. Condisci con fili di **ketchup** alternati a fili della senape preparata.

4 Con salsa romesco, friarelli, taleggio e bacon

Fai la salsa: cuoci in forno a 200° 3 **pomodori ramati** molto maturi e 2 **peperoni rossi** con 15 **mandorle** spellate e tostate e 3 spicchi di **aglio** vestiti fino a quando la pelle inizierà a raggrinzirsi su tutti i lati. Lascia in forno i peperoni per qualche minuto in più, poi spellali, elimina semi e filamenti e mettili da parte. Rosola la mollica sbriciolata di 3 fette di **pane casereccio** con un filo di **olio extravergine d'oliva** fino a quando sarà dorata e croccante, poi frullala con i peperoni, i pomodori, l'aglio, le mandorle, 1 cucchiaio di **aceto rosso** e olio sufficiente a ottenere una salsa cremosa; condiscila con poco **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino raso di **peperoncino** in polvere, a piacere. Fai fondere a bagnomaria 80 g di **taleggio** morbido. Salta a fuoco vivo 3-4 **friarelli** (peperoncini verdi) con un filo di olio, sale e 1 spicchio di aglio schiacciato che eliminerai. Fai dorare sulla piastra 2-3 fette di **bacon**, trasferiscile sulla carta da cucina e poi spezzettale. Cuoci bene 1 **würstel** grande sulla piastra. Scalda 1 **panino da hot dog**, taglialo a libro e spalmalo con un po' di salsa, unisci il würstel bollente e i friarelli. Termina con il taleggio fuso e il bacon sbriciolato.

Ricette per 1 persona

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ

caprini vaccini

AGLI AROMI
Erbe miste, peperoncino e pepe: sono gli aromi ideali per arricchire i caprini. Si possono preparare anche a casa, per un antipasto sfizioso, modificando a piacere la forma del formaggio con l'aiuto di uno stampino.

Perché chiamarli caprini, se sono fatti con latte vaccino? Inizialmente la realizzazione di questo formaggio a **pasta molle** era limitata al solo latte di capra: si trattava di piccole realtà locali capaci di sfruttare i terreni dove solo le capre potevano arrivare. Nel tempo però, visto il gradimento dei consumatori, si è iniziato ad aggiungere latte di mucca per aumentare la produzione, fino a una completa sostituzione. Questo vale soprattutto per la **Lombardia**, i cui i caprini vaccini sono stati dichiarati **Pat** (Prodotti agroalimentare tradizionale). Il processo di lavorazione dura meno di 2 giorni e prevede l'aggiunta di caglio e fermenti lattici; il latte può essere **crudo o pastorizzato**. Il peso va da 40 g a 110 g e la forma è sempre cilindrica. Con un potere energetico di **200-250 calorie** e un'**alta digeribilità**, sono un jolly a crudo e in cottura.

Gli stagionati
Ci vuole meno di un mese per stagionare un caprino negli appositi locali. Le muffe che si creano conferiscono un gusto intenso, adatto a palati robusti. Lo si può fare anche a casa, basta "dimenticare" il formaggio in frigo per qualche settimana.

METTILI sott'olio

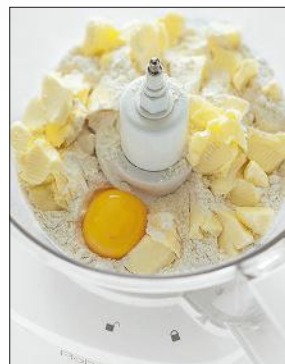
Versa poco olio extravergine d'oliva delicato in un vasetto, aggiungi i caprini a tocchetti e poi unisci aromi a piacere (pepe in grani, erbe tenere, rosmarino, alloro, peperoncini, pomodori secchi, cipollotti); colma con altro olio, chiudi ermeticamente e conserva in frigo. Se l'olio si solidifica, basterà lasciare il vasetto a temperatura ambiente per pochi minuti. Una volta finiti i caprini, usa l'olio per condire un'insalata croccante: è una vera bontà.

TRUCCO DA CHEF CREA I TARTUFI

Con l'aiuto di una garza, potrai presentare il caprino in modo davvero insolito. Frulla un mix di filetti di acciuga, olive, origano, peperoncino, pangrattato e aglio. Metti un pezzo di caprino nella garza e schiaccialo sul palmo della mano. Aggiungi una noce di ripieno e richiudi il formaggio. Passa i tartufi ottenuti nell'erba cipollina tritata e falli rapprendere in frigo.

Quiche di cipollotti al formaggio

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

250 g di farina 00 - 125 g di burro - 8 cipollotti - 6 carote novelle - 2 uova + 1 tuorlo - 2,5 dl di panna fresca - 160 g di caprini vaccini - 1 mazzetto di timo - legumi secchi per la cottura - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti nel mixer la farina, il tuorlo, il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale. Frulla per circa 30 secondi. Unisci 2 cucchiai di acqua fredda e frulla ancora, finché l'impasto formerà una palla. Avvolgila nella pellicola per alimenti e falla raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Intanto priva i cipollotti di guaine esterne, radichette e parti verdi, poi affettali. Raschia le carote, lavale e riducile a dadini. Rosola le verdure con un filo d'olio a fuoco basso per 10 minuti bagnando ogni tanto con 1-2 cucchiai di acqua calda; sala e pepa. Sbatti le uova intere con la panna e incorpora le verdure tiepide; regola di sale.

Stendi la pasta a uno spessore di 1/2 cm. Disponila in uno stampo foderato con carta da forno, bucherellala con una forchetta, copri con carta da forno e riempi con i legumi secchi. Inforna a 180° per 15 minuti. Elimina legumi e carta, riempi con il composto di uova e verdure, unisci i caprini a fette e il timo e cuoci ancora per 25-30 minuti.

Rotolo alle erbe con olive e zucchine grigliate

Per 6 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

8 uova - 400 g di caprini vaccini - 3 zucchine - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 mazzetto di aneto - 1 mazzetto di prezzemolo - 60 g di olive nere denocciolate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, spuntale, tagliale a fettine con una mandolina nel senso della lunghezza e cuocile in una padella antiaderente per pochi istanti senza condimento. Poi condiscile con un filo di olio, sale e pepe. **Sbatti le uova** con sale e pepe. Pulisci le erbe, lavale, asciugale, tritale e aggiungile alle uova. Versa il composto in una teglia bassa di 20x30 cm foderata con carta da forno e cuocilo in forno caldo a 170° per 10-12 minuti. **Arrotola la frittata** da un lato corto chiudendola a caramella nella carta e lasciala riposare per 5 minuti. Srotolala, spalmala con il formaggio, poi unisci le olive tritate e le zucchine. Arrotolala di nuovo e lasciala riposare in frigorifero per mezz'ora. Servila tagliata a fette.

Assapora gli AUTENTICI SALUMI Europei

Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

QUALITA' CERTIFICATA E GARANTITA NEL CUORE DELLA TRADIZIONE

CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AIUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

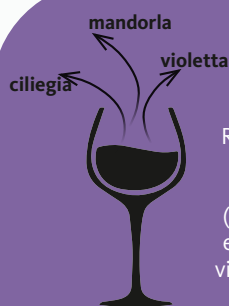
L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

DI SILVIA BOMBELLI

Schiava dell'Alto Adige

È un vino rosso leggero tipico del Sudtirolo. Molto diffuso anche in Trentino e alcune zone lombarde, è chiamato Vernatsch in Germania, Trollinger in Austria e Schiava in Italia. Ma può fregiarsi della **denominazione** Alto Adige Doc, la sua zona ideale, solo se prodotto con l'85% minimo dell'omonima uva ed eventuali altre autoctone raccolte esclusivamente nella provincia di Bolzano. Il vino ha una **struttura semplice**: fresco, beverino e a gradazione contenuta (11,5°) è perfetto a tutto pasto, o abbinato ai classici taglieri di salumi, formaggi e pesci di fiume locali. **Si beve giovane**, ma ultimamente molti produttori riservano parte dell'uva per realizzare vini Schiava più ricercati, da invecchiare per accompagnare arrosti e cacciagione, con risultati eccellenti.

ZONA DI PRODUZIONE

Le vigne di Schiava si trovano lungo l'Adige e la Valle Isarco, a 220-1100 metri di altezza. I terreni eterogenei (ghiaiosi, argillosi o calcarei) e il favorevole clima a sud delle Alpi, continentale ma protetto dalle correnti gelate, regalano tipologie di vini Schiava molto diverse e interessanti.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Rubino chiaro con delicate sfumature granata, lo Schiava Alto Adige ha un caratteristico bouquet floreale, (violetta e garofano) e fruttato (mora e ciliegia). Armonico e vellutato, è un vino delicato: né acido, né tannico, con gradevoli note di mandorla amara.

la giusta ricetta

gnocchetti DI PANE con speck

Taglia 2 **carote** e 2 **zucchine** a rondelle. Elimina le radichette e 2 terzi della parte verde di 6 **cipollotti**; pulisci 200 g di **champignon** e affetta entrambi. Fai saltare separatamente in una padella le verdure preparate, 100 g di **piselli** e 1 **pomodoro** privato dei semi e tagliato a dadini per 3-4 minuti con **olio, sale** e **pepe**. Rosola 1 spicchio d'**aglio** tritato con poco olio nella padella, riunisci le verdure e alcune foglioline di **maggiorana**. Mescola in una ciotola 600 g di **pangrattato** con 2 **uova** sbattute, un pizzico di sale, 100 g di **grana padano** grattugiato e una noce di **burro**. Impasta unendo a filo 250 ml di **brodo**, forma tanti gnocchetti ovali passando pezzettini di impasto tra i le mani. Cuocili in acqua bollente salata, scolali con un mestolo forato e condiscili con le verdure, 100 g di fettine di **speck** a pezzetti rosolato e una grattugiata di grana padano.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

DI **MONICA PILOTTO**

vaporiera

1

Piatti sani e nutrienti

Il calore indiretto aiuta a preservare le proprietà nutritive degli alimenti, esaltandone il sapore senza bisogno di aggiungere eccessivi condimenti. Cuocendo a vapore il cibo si ammorbidisce lentamente, trattenendo tutte le qualità presenti. Oggi le vaporiere sono dotate di più camere di cottura con temperature e tempi regolabili, così da poter preparare un menu completo tutto in una volta.

2

Acquisto e manutenzione

Se devi posizionare la tua vaporiera sul piano cucina, fai attenzione alle misure. Considera che, quando è in funzione, fuoriesce un po' di vapore che potrebbe, nel tempo, rovinare i pensili sovrastanti. Prima di avviarla controlla l'acqua nel serbatoio: se dovesse esaurirsi durante la cottura, si potrebbe danneggiare l'apparecchio. Ricorda di decalcificare la vaporiera, meglio con un prodotto di alta qualità, che non procuri danni alle guarnizioni e alle superfici e che sia neutrale ai sapori.

Compatta e potente

Occupa solo cm 14,4x28,4h del piano cucina la vaporiera Kitchenminis in Cromargan® opaco, innovativo acciaio inox indistruttibile. Con i suoi 900 Watt di potenza è in grado di preparare un menu completo, dividendo carne, pesce, verdure, riso, pasta, minestre su due livelli, ognuno con temperature indipendenti e regolabili. E mantiene tutto in caldo per 40 minuti (**Wmf**, € 150).

Fagottini di verdura

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 25 minuti

100 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 80 g di zucchine - 60 g di patata sbucciata - 50 g di peperone - 80 g di melanzana - 150 g di tonno fresco - 1 mazzetto di basilico - 150 g di pomodorini ciliegia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lavora la farina sul piano infarinato con un pizzico di sale, 8 ml di olio e 45 ml di acqua fino a ottenere un impasto omogeneo; fallo riposare per 30 minuti sotto una ciotola capovolta. Monda e taglia a dadini tutte le verdure tranne i pomodorini, riuniscili in una teglia e condiscili con un filo di olio, la metà del basilico spezzettato e una presa di sale. Quindi trasferisci in forno già caldo a 200° per 12 minuti. **Taglia il tonno a dadini**, condiscili con olio, la metà del basilico rimasto spezzettato, sale e pepe. Tira la sfoglia sottilmente su un piano infarinato, ricavane 12 dischi di 8 cm di diametro, spennella i bordi con acqua e distribuisci al centro le verdure e il tonno. Arriccia la sfoglia intorno al ripieno in modo da formare dei fagottini, poi trasferiscili nel recipiente di cottura della vaporiera. **Cuoci a vapore i fagottini** per circa 15 minuti, verificando prima i tempi di cottura che trovi nel ricettario o nel manuale con le istruzioni per l'uso della vaporiera che stai usando. Taglia intanto a tocchetti i pomodorini, condiscili con il basilico rimasto, olio, sale e pepe. Servi i fagottini con i pomodorini preparati a parte.

COTTURE SEMPLICI e naturali

MASSIMA TRASPARENZA

Un grande vantaggio della vaporiera ED 10 è che permette di controllare la cottura facilmente grazie all'assoluta trasparenza dei contenitori, compreso il coperchio. Misura solo cm 15x15x20h, la base è in acciaio inox e ha controllo elettronico della cottura, indicatore a led della potenza e portauova removibile (**Caso Design**, distr. da Punto De, € 59).

MENU SANO E NUTRIENTE

Grazie alla funzione Vitamin+ eviti la dispersione di vitamine e sali minerali degli alimenti. Vitacuisine Compact è completa di display digitale, 3 recipienti, 2 vassoi per cuocere nella salsa, 4 ciotole in vetro e, una volta spenta e pulita, puoi compattare un recipiente dentro l'altro così da guadagnare spazio in cucina (**Tefal**, € 120,90).

DALL'ANTIPASTO AL DESSERT

La vaporiera per veri gourmet ha 2 maxi cestelli in acciaio inox da 5,5 lt per cuocere nello stesso tempo più alimenti a temperature diverse: 100°, 80° per pesce e alimenti delicati, 60° come scaldavivande, 40° per lo yogurt. Il timer digitale ha arresto automatico, il motore da 1900 W raggiunge rapidamente la temperatura e il cavo è amovibile (**Magimix**, € 280).

3 PIANI DI SAPORE

Se vuoi esaltare il gusto dei tuoi piatti, Avance Collection è la vaporiera giusta per te. Infatti è dotata di un esclusivo infusore di aromi e spezie che il vapore distribuirà durante la cottura. In acciaio inox, ha funzione scaldavivande, programma chef con combinazione di tempo e temperatura e Turbo Start per arrivare al grado di calore scelto in pochi secondi (**Philips**, € 172,99).

CONTENITORE IN VETRO

Vetro e acciaio inox per CookFresh con potente erogatore di vapore capace di cuocere il cibo in modo rapido e uniforme. Il contenitore in vetro da 5 litri consente di preparare porzioni di verdure, pesce, pollo, carne per tutta la famiglia, usando 5 impostazioni di cottura da controllare sul pannello Lcd (**Cuisinart**, su cuisinart.com, € 163 circa).

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Panini alla birra con insalata

Quante cose potremo dire di aver imparato, alla fine di questo momento complicato? Forse ci ritroveremo più saggi; forse avremo appreso il saper stare soli come condizione necessaria dello stare bene insieme. Forse non avremo imparato altro che a fare il pane: ebbene, non sarà già molto? Anche quando saremo tornati a non avere il tempo di guardarlo lievitare, ci resteranno l'esperienza e il ricordo del suo profumo mentre cuoce nel forno. Ecco la mia ricetta ottimista: un pane pronto in 40 minuti, giusto anche per tutta la fretta che torneremo ad avere.

Fai 6 panini: in una ciotola mescola 175 g di **farina 00,** 75 g di **farina integrale di farro**, mezza bustina di **lievito istantaneo** per ricette salate, 250 ml di **birra scura** e 15 ml di **bevanda di soia**. Mescola bene e regola di **sale**. Versa la pastella in 6 stampini da plumcake unti di **olio extravergine d'oliva** e cuoci per 35 minuti in forno statico a 180°. Monda, lava e taglia a dadini 60 g di **carote**, 100 g di **patate**, 150 g di **asparagi**, unisci 80 g di **fave** e 100 g di **piselli**. Cuoci tutto a vapore, mettendo prima nel cestello patate e carote e, dopo 15 minuti, le altre verdure. Attendi altri 10 minuti e spegni. Con il frullatore a immersione emulsiona 50 ml di bevanda di soia, 100 ml di **olio di semi**, un po' di sale e un cucchiaio di **aceto di lamponi** (o mele) finché la salsa si inspessisce. Condisci le verdure con olio, sale e la salsa preparata. Taglia i panini a metà e farciscili generosamente con l'insalata, qualche foglia di **crescione** e **ravanelli** a fette sottili. Servi con una bella birra scura!

Come un'insalata russa
Fave, asparagi, patate, carotine e piselli... rivisitare un classico può far sentire molto liberi. E quindi eccole: avvolte in una finta maionese vegana, le verdure tagliate a pezzettini si trasformano in un'insalata russa. Ovviamente si possono sostituire secondo i gusti e le disponibilità del fruttivendolo!

"[...] Fare per la prima volta il pane. Guardare bene una faccia. Cantare piano piano perché un bambino dorma. Per la prima volta stringere con la mano un'altra mano, sentire forte l'intesa. Che siamo insieme. Un organismo solo. Tutta la specie la portiamo in noi. Dentro noi la salviamo". Dalla poesia *Nove marzo duemilaventi* di Mariangela Gualtieri

e in più...

PRANZO PER LA mamma

Per celebrare una festa speciale, tre ricette sfiziose con ortaggi di stagione ed erbe profumate perfette anche per chi vegetariano non è. E, per chiudere in dolcezza, una torta decorata con petali di rosa

A CURA DI **S. TATOZZI** RICETTE DI **A. AVALLONE** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Crêpes alle verdure

Per 4 persone

Per 16 crêpes: 200 g di farina 00 - 1 cucchiaio di farina di grano saraceno - 2 uova grandi - 250 ml di latte - olio extravergine di oliva - sale
Per il ripieno: 2 patate grandi - 250 g di fagiolini - 250 g di broccoletti - 60 g di grana padano grattugiato - 350 g di robiola - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Mescola il latte con 250 ml di acqua, 2 prese di sale e 1 cucchiaio di olio. Sguscia le uova in un'altra ciotola e, mescolando con la frusta, incorpora man mano le farine e la miscela di latte. Lascia riposare il composto per 1 ora. **Scalda una padella** antiaderente da 14-16 cm di diametro, ungila con un velo d'olio, versa al centro un mestolino di pastella, gira la padella fino a coprire tutto il fondo; quando la crêpe è dorata, girala con una paletta e cuocila sull'altro lato. Prepara 16 crêpes sottili e impilale man mano una sull'altra per tenerle in caldo. **Sbuccia le patate** e tagliale a dadini. Spunta i fagiolini e riducili a tocchetti. Separa le cime dei broccoletti dai gambi; lessa questi ultimi in acqua bollente salata, scolali e tienili da parte con un mestolo di acqua di cottura per il pesto (vedi box). Nella stessa acqua lessa i dadini di patata con i fagiolini per 5 minuti. Unisci le cime dei broccoletti a pezzetti e dopo 2 minuti scola tutte le verdure; condiscile con olio, sale, pepe e metà del grana grattugiato. **Farcisci le crêpes** con le verdure, metti al centro di ognuna 1 cucchiaino colmo di robiola, pepe e chiudile a ventaglio. **Ungi d'olio una pirofila** tonda e sistemaci le crêpes con la punta verso il centro. Completa con il grana rimasto, un filo d'olio e fai gratinare in forno a 200° per 15 minuti. Servile nappandole con il pesto (vedi box).

Pesto ai broccoli

Frulla le foglie di 1 rametto di basilico con 30 g di grana padano, 1 cucchiaio di pinoli, sale e pepe. Aggiungi il gambo dei broccoli tenuti da parte e 2 cucchiai di acqua di cottura delle verdure. Incorpora alla crema 3 cucchiai di olio e mescola. Unisci infine 1 cucchiaio di pinoli tostati a parte.

Preparazione 90 min.

Cottura 30 min.

Ricotta al forno con zucchine e peperoni

Per 4 persone

4 piccole ricotte da 120-150 g l'una - 3 zucchine - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 2 spicchi di aglio - 40 g di nocciole tostate - 4 ciuffi di menta - aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scola bene le ricottine nel cestino, capovolgile su un foglio di carta da forno, lasciale scolare ancora per qualche minuto, poi trasferiscile su una teglia rivestita con un foglio di carta da forno. Condiscile con poco sale e una macinata di pepe. Inforna le ricottine a 200° per 15 minuti, poi sfornale e lasciale intiepidire. **Taglia intanto a dadini** le zucchine e i peperoni. Scalda in uno wok 3 cucchiai di olio, aggiungi gli spicchi di aglio spellati e schiacciati, unisci le verdure, regola di sale e cuocile a fuoco vivace per 15 minuti. Bagna con qualche cucchiaio di acqua e un cucchiaio di aceto balsamico. **Aggiungi le nocciole** tostate e spezzettate e una manciata di foglie di menta. Trasferisci le ricottine nei piatti individuali, unisci le verdure, una macinata di pepe e un filo d'olio; servi subito.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Torta meraviglia al cioccolato rosa

Per 6 persone

6 albumi - 350 g di zucchero - 2 cucchiai di amido di mais (Maizena) - 500 ml di panna fresca - colorante alimentare rosa - 2 cucchiai di sciroppo alla rosa - 1 cucchiaio di succo di limone - 300 g di cioccolato ruby - petali di rosa edibili

Monta gli albumi con le fruste elettriche. Quando saranno spumosi, unisci a poco a poco lo zucchero, qualche goccia di colorante e continua a montare fino a ottenere una meringa soda e lucida; incorpora il succo di limone e l'amido di mais. Trasferisci la meringa in una tasca da pasticciere a bocchetta grande e liscia. **Rivesti la placca** con carta da forno, disegnaci un disco di meringa di 18 cm di diametro e uno di 16 cm di diametro. Inforna a 100° per 1 ora o finché le meringhe risultano ben asciutte. Intanto fai sciogliere a bagnomaria 100 g di cioccolato ruby. Mescola la panna molto fredda con lo sciroppo alla rosa e montala a neve morbida con le fruste elettriche. Versa a filo il cioccolato fuso e intiepidito nella panna continuando a mescolare. **Distribuisci sulla meringa** grande poco più di metà della panna, appoggia sopra la meringa piccola e premi leggermente per farla aderire (il dolce deve risultare piuttosto alto, se necessario utilizza 100 ml di panna in più). Spalma la torta con la panna rimasta. Grattugia il cioccolato ruby rimasto con un pelapatate e distribuisci le scagliette sulla superficie della torta. Guarnisci con i petali di rosa e servi.

Preparazione 40 min.

Cottura 70 min.

8 paste al FORNO

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**, RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6), FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Lasagne con asparagi e uova di quaglia

Per 4 persone
280 g di pasta per lasagne fresca, sottile - 2 mazzi di asparagi - 100 g di formaggio Asiago a lamelle sottili - 30 g di grana padano grattugiato - 12 uova di quaglia - 1 litro di latte - 80 g di farina - 80 g di burro - 2 scalogni - olio extravergine d'oliva - noce moscata - sale - pepe

Lava gli asparagi, elimina la parte più dura del gambo e spella quella restante con un pelapatate. Scottane una decina per 1-2 minuti in acqua bollente salata, scolali e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Riduci gli altri a fettine. Spella e trita gli scalogni e falli stufare con 3 cucchiai di olio. Aggiungi le fettine di asparago e 1 dl di acqua bollente, poi sala, pepa e cuoci per 5 minuti. Fai raffreddare.
Metti le uova di quaglia in un pentolino con acqua fredda e cuocile per 3 minuti dal bollore. Raffreddale sotto acqua fredda, sgusciale e tagliale a metà. Sciogli il burro in una casseruola, unisci la farina e mescola su fiamma bassa per 2 minuti. Versa a filo il latte bollente, sala e cuoci per 7 minuti mescolando con una frusta. Incorpora gli asparagi stufati con il loro fondo di cottura, il grana, sale e noce moscata; frulla.
Stendi un velo di salsa agli asparagi in una pirofila e prosegui alternando pasta, salsa, Asiago, uova e completa con gli asparagi lessati. Inforna le lasagne a 180° per 35 minuti.

Preparazione 30 min.

Cottura 55 min.

"Se possibile, scegli una varietà di asparagi sottili: in questo modo potrai avere punte più lunghe e gambi più teneri, con pochissimo scarto".

Spaghetti al doppio pomodoro

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora

280 g di spaghetti - 500 g di pomodori perini - 10 pomodori datterini - 2 mozzarelle - parmigiano reggiano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - origano secco - pangrattato - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Scotta i perini in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali e raffreddali sotto fredda, spellali, elimina i semi e riducili a pezzetti. Fai appassire l'aglio spellato e tritato con 3-4 cucchiai di olio. Aggiungi i perini e un pizzico di zucchero e cuoci a fiamma medio bassa per 20 minuti. Sala, pepa, profuma con un pizzico di origano e le foglie del basilico spezzettate e spegni. Taglia le mozzarelle a fettine e lasciale sgocciolare in un colino.
Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e sgocciolali piuttosto al dente. Condiscili con il sugo di pomodoro e 2 cucchiai di parmigiano. Ungi una pirofila e riempila con strati di spaghetti e mozzarella.
Lava i pomodorini, asciugali, tagliali a metà nel senso della lunghezza e distribuiscili sulla superficie della pasta. Spolverizza con 1 cucchiaio di parmigiano reggiano mescolato con 1 cucchiaio di pangrattato e cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti. Sforna, lascia intiepidire un poco e servi.

Cannelloni con datterini, erbette e ricotta

Per 4 persone
280 g di pasta per lasagne fresca, sottile - 300 g di pomodori datterini - 600 g di erbette - 200 g di ricotta di pecora - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 3 dl di panna fresca - 20 g di capperi dissalati - 1 spicchio d'aglio - origano secco - 40 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Frulla in un piccolo mixer il pangrattato con i capperi, 10 g di parmigiano, 3 cucchiai di olio e una presa di origano. Lava i pomodorini, tagliali a metà, disponili in una teglia rivestita con carta da forno con la parte tagliata verso l'alto e cospargili con il trito. Condiscili con 3 cucchiai di olio e infornali a 160° per 30 minuti.
Intanto, pulisci le erbette, lavale e scolale senza sgrondarle troppo; mettile in una pentola senza aggiungere acqua, con una presa di sale, chiudi con il coperchio e cuoci finché saranno appassite, poi scolale, strizzale e tritale. Saltale in padella per 2-3 minuti con 2 cucchiai di olio e l'aglio spellato e schiacciato; elimina l'aglio, regola di sale e pepa.
Lavora la ricotta con metà della panna e un pizzico di sale, unisci le erbette, spalma il composto sulle sfoglie di pasta e arrotolale a cannellone. Disponi metà dei pomodorini in una teglia foderata con carta da forno. Adagiaci i cannelloni e nappali con la panna e il parmigiano rimasti, mescolati. Copri con i pomodorini rimasti e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Preparazione 35 min.

Cottura 1 ora

"Ti piacciono le consistenze croccanti? A fine cottura, metti il forno sulla funzione grill e fai gratinare i cannelloni per 1-2 minuti".

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Il ragù di fave deve essere ben asciutto: se il fondo di cottura rimane liquido, cuoci ancora finché il brodo sarà completamente evaporato".

Rigatoni al forno con burrata, olive e fave

Per 4 persone
280 g di rigatoni - 1 kg di fave con il baccello - 150 g di burrata - 30 g di grana padano grattugiato - 20 g di olive taggiasche denocciolate - 1 cipollotto - 20 g di finocchietto selvatico - 1 dl di latte - 2 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sgrana le fave, scottale per 2 minuti in acqua bollente, scolale, lasciale intiepidire, elimina la pellicina che le riveste e tritale grossolanamente. Scalda il brodo. Trita finemente il finocchietto. Pulisci il cipollotto e affettalo. Trita grossolanamente le olive.
Fai stufare il cipollotto dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio. Aggiungi le fave e il finocchietto, lascia insaporire per 1 minuto, poi bagna con il brodo bollente e cuoci coperto per 6-7 minuti finché le fave saranno morbide. Unisci le olive e lascia intiepidire.
Frulla la burrata con il latte e una presa di sale. Lessa i rigatoni in abbondante acqua salata in ebollizione e scolali a 2 terzi della cottura. Raffreddali sotto l'acqua corrente e condiscili con il ragù di fave, la crema di burrata e una buona macinata di pepe. Ungi leggermente una pirofila con l'olio, riempila con la pasta, cospargila con il grana e cuocila in forno caldo a 180° per 30 minuti.

consigli utili

cottura AL DENTE

Ricorda sempre di lessare la pasta al dente perché il passaggio in forno la cuocerà ulteriormente. Le lasagne sottili confezionate non richiedono precottura, mentre quelle fatte in casa vanno scottate in acqua bollente e poi fatte asciugare su teli puliti.

70 GRAMMI

È la dose media di pasta per persona: una quantità piuttosto bassa (di solito si usano 80 g a testa), compensata dai sughi corposi.

Preparazione 45 min.

Cottura 50 min.

"Se ti accorgi che la pasta si scurisce troppo in superficie, appoggia sulla teglia un foglio di alluminio senza sigillarlo".

Rotolini con zucchine, caprino e mandorle

Per 4 persone
280 g di lasagne fresche, sottili - 280 g di zucchine - 200 g di caprino vaccino - 30 g di grana padano grattugiato - 30 g di mandorle sgusciate - 4 dl di latte - 30 g di farina - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di erba cipollina - noce moscata - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia ogni sfoglia di pasta in 3 strisce nel senso della lunghezza. Pulisci le zucchine, lavale e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Spella l'aglio e taglialo a metà. Trita grossolanamente le mandorle. Mescola il caprino con un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'erba cipollina tagliuzzata. Scalda il latte. Scalda 4 cucchiai di olio in una grossa padella, aggiungi l'aglio, fallo dorare ed eliminalo. Unisci le zucchine e una presa di sale e cuocile a fiamma viva finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata.
Sciogli il burro in una casseruola, aggiungi la farina e mescola a fiamma bassa per 1 minuto. Versa a filo il latte bollente e cuoci la besciamella per 7-8 minuti mescolando con una frusta. Unisci il grana e un pizzico di noce moscata, sala e versa metà della salsa sul fondo di una pirofila.
Mescola le zucchine con la crema di caprino, spalma il composto sulle lasagne, arrotolale e disponi i rotolini in piedi nella pirofila. Nappali con la besciamella rimasta, cospargi con le mandorle e cuoci in forno caldo a 180° per 35 minuti.

sono GUSTOSI anche così

Se ti piacciono i sapori mediterranei, questa variante fa al caso tuo. Soffriggi uno spicchio d'aglio spellato in 3 cucchai di olio, eliminalo e aggiungi una dadolata di zucchine, melanzane e peperoni (300 g in tutto). Salta il misto di verdure per 2 minuti, salalo, lascialo intiepidire, poi mescolalo con 200 g di ricotta. Spalma il composto sulle strisce di lasagna e crea i rotolini. Disponili nella teglia con la besciamella come spiegato nella ricetta accanto, pepa e informa.

Garganelli al forno con piselli e taccole

per 4 persone
280 g di garganelli - 200 g di taccole - 600 g di piselli con il baccello - 200 g di robiola - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 30 g di pomodori secchi sott'olio - 1 limone non trattato - 1 piccola cipolla bianca - 1 dl di brodo - 1 dl di latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sgrana i piselli, lava e pulisci le taccole. Sgocciola i pomodori secchi e sminuzzali. Spella la cipolla, affettala finemente e falla stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio. Unisci i piselli e il brodo a temperatura ambiente e cuoci coperto per 10 minuti. Poi aggiungi le taccole e i pomodori secchi e prosegui la cottura per 5 minuti; sala se necessario e pepa.
Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala a 2 terzi di cottura e raffreddala sotto acqua corrente. Mescola la robiola con la scorza di limone grattugiata, il latte, una presa di sale e una macinata di pepe, condisci la pasta e aggiungi le verdure cotte.
Ungi una pirofila da forno con un filo d'olio, versaci i garganelli, cospargili con il parmigiano e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

"Puoi sostituire i piselli in baccello con quelli in scatola. Ne servono 300 g (sgocciolati) e vanno aggiunti alle taccole 1 minuto prima di spegnere il fuoco".

Rigatoni alla ratatouille

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 1 ora

280 g di rigatoni - 1 peperone rosso e 1 giallo - 2 zucchine - 2 cipollotti - 1 melanzana - 2 pomodori - 250 g di burrata - 4 cucchiai di grana padano grattugiato - 50 g di mollica di pane raffermo sbriciolata - basilico e timo freschi - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci le verdure, lavale e riducile a tocchetti. Taglia a pezzetti la burrata e mettila a sgocciolare in un colino. Fai appassire i cipollotti in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale a fuoco basso per 3-4 minuti. Alza un poco la fiamma, aggiungi i peperoni e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Trasferisci cipollotti e peperoni in una ciotola. **Rosola la melanzana** nella stessa padella con olio e sale per 5-6 minuti, poi mettila nella ciotola. Cuoci allo stesso modo le zucchine per 3-4 minuti e mettile nella ciotola. Infine, cuoci i pomodori con 1/2 cucchiaino di zucchero per 1-2 minuti. Riunisci nella padella tutte le verdure, regola di sale, pepa e fai insaporire per 1 minuto unendo le erbe aromatiche spezzettate. **Lessa la pasta** in acqua bollente salata, sgocciolala al dente e condiscila con metà ratatouille. Versane metà in una pirofila oliata, distribuiscici sopra la burrata, poi la ratatouille rimasta e infine la pasta restante. Spolverizza con il grana mescolato con la mollica e informa a 220° per 20 minuti.

Ziti al forno con fagiolini, pesto e patate novelle

Per 4 persone
300 g di ziti - 250 g di fagiolini - 250 g di patate novelle - 200 g di crescenza - 1,5 dl di latte - 50 g di pesto genovese - 40 g di pinoli - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

Spunta i fagiolini, lavali, tagliali a tocchetti in sbieco e scottali in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Scolali e tienili da parte. Lava le patate, tagliale a fettine di 3-4 millimetri di spessore, trasferiscile in una casseruola con acqua fredda, porta ebollizione, aggiungi una presa di sale e cuocile per 5 minuti. Scolale e mescolale con i fagiolini. **Tosta i pinoli** in un padellino. Frulla la crescenza con il latte, un pizzico di sale e il pesto. Spezza gli ziti in modo che siano lunghi come la pirofila che userai in forno, lessali in acqua bollente salata fino a 2 terzi della cottura, scolali e raffreddali sotto l'acqua corrente. Condiscili con la crema di crescenza. **Ungi la pirofila** con olio e riempila alternando strati di pasta, verdure e pinoli: inizia e termina con la pasta. Cospargi con il parmigiano e cuoci in forno caldo a 180° per 35 minuti.

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

"Per una buona riuscita e una presentazione d'effetto, disponi gli ziti ordinatamente allineandoli nel senso della lunghezza".

prepara prima E POI congela

Puoi congelare queste paste in modo da avere una golosa riserva già pronta: una volta preparata la teglia, prima del passaggio in forno, proteggila con alluminio e conservala in freezer fino a 3 mesi. Al momento giusto, scongelala in frigo (circa 6 ore) e poi cuocila in forno come indicato nella ricetta.

latte garantito

Raccolto nei masi altoatesini, il Latte Fieno Stg (Specialità tradizionale garantita) ha tutto il gusto dei pascoli di montagna. Ideale per dare carattere a salse e besciamelle (Mila, € 1,69 al litro).

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

fagiolini

Teneri, delicati e molto versatili, sono un vero miracolo della natura. I fagiolini, anche detti **cornetti o tegolini**, appartengono alla famiglia delle leguminose, però vengono raccolti prima che i semi siano completamente maturi. Ecco perché si consumano interi, con tutto il baccello e la composizione dei suoi nutrienti è molto diversa di quella di ceci, fagioli e altri legumi: i fagiolini contengono **pochissime proteine e carboidrati**, come le insalate. Insomma, classificazione botanica a parte, vengono considerati "quasi" ortaggi e come tali vanno utilizzati e cucinati per comporre menu equilibrati. La tecnica di cottura preferibile è quella al vapore, perché lascia **inalterato il corredo vitaminico** ed esalta la nota dolce dei fagiolini. Più comunemente vengono lessati, ma c'è chi li apprezza fritti, brasati o persino crudi in insalata.

I tanti sali che non ti aspetti

Prima di utilizzare integratori minerali prova a fare il pieno di fagiolini, l'elisir per gli sportivi: 100 g contengono 250 mg di potassio, ma anche tanto magnesio, ferro, calcio, acido folico e... solo 20 calorie.

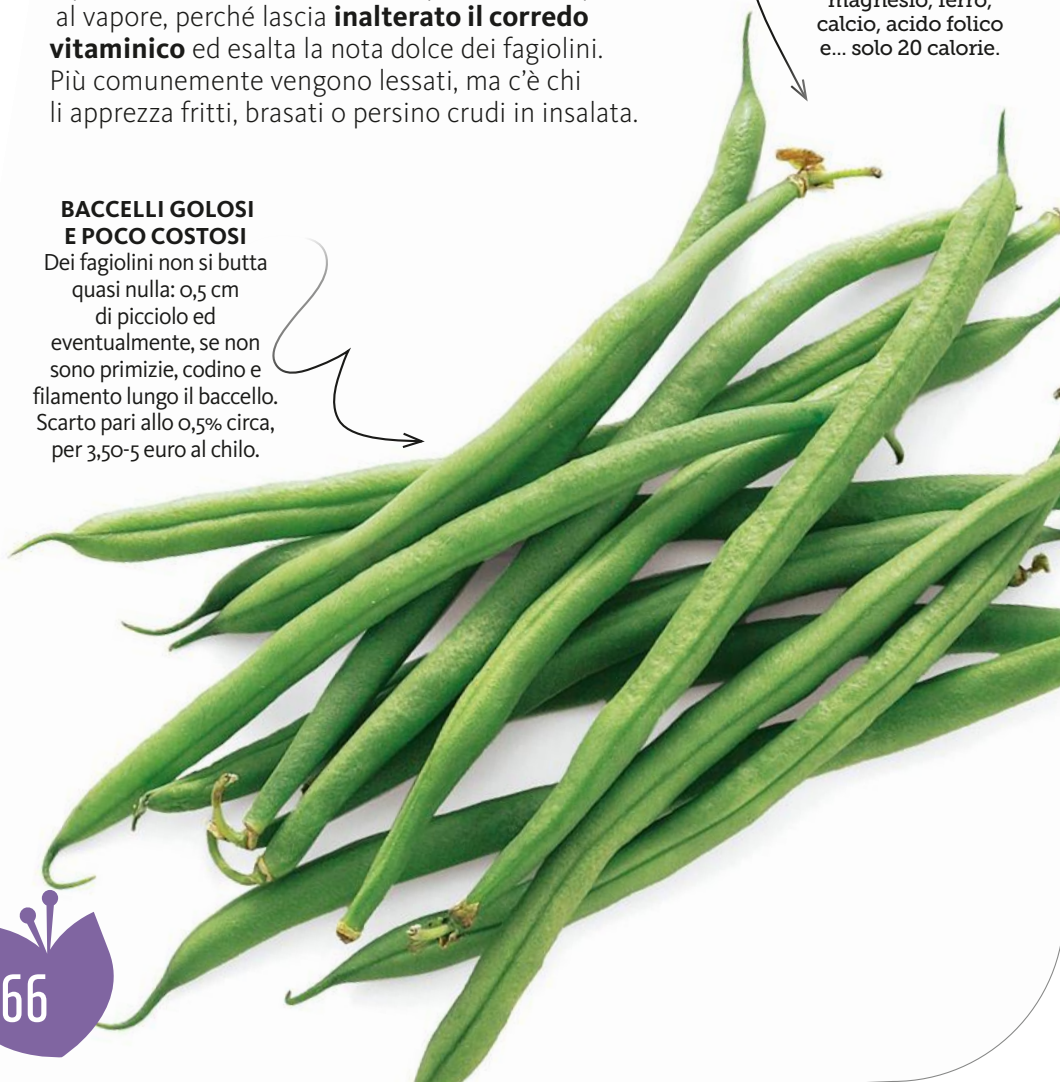
BACCELLI GOLOSI E POCO COSTOSI

Dei fagiolini non si butta quasi nulla: 0,5 cm di picciolo ed eventualmente, se non sono primizie, codino e filamento lungo il baccello. Scarto pari allo 0,5% circa, per 3,50-5 euro al chilo.

molte varietà NON SOLO VERDI

Anche se i fagiolini verdi sono i più diffusi a livello mondiale, ne esistono di tanti altri colori e varietà facili da coltivare. Ci sono quelli gialli dai nomi evocativi, come i Corona d'Oro o i Meraviglia di Venezia, screziati (l'Anellino di Trento), viola (il Trionfo Violetto Mangiatutto), fini, bombati, curvi o lunghi come spaghetti (Stringa di Lucca). Per coltivarli sul terrazzo puoi acquistare i semi nei punti vendita specializzati anche online.

PRENDI NOTA SCEGLI E CUOCI

Compra o cogli, se hai un orto, i fagiolini quando il baccello è ben teso e gonfio: piegandoli devono offrire un po' di resistenza e spezzarsi facilmente, segno che sono croccanti. Perché mantengano il loro colore vivace, poi, cuocili al dente e sgocciolali direttamente in una ciotola di acqua e ghiaccio. Lo choc termico fissa il colore e rallenta l'ossidazione.

Polpettone di pane e bietoline

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

500 g di pane casereccio raffermo - 800 g di bietoline - 300 g di fagiolini - 200 g di fave decorticate secche - 2 uova - 150 g di grana padano grattugiato - 50 g di acciughe sott'olio - 50 g di pangrattato - 1 cipollotto - 1 peperoncino fresco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Spezzetta il pane e fallo ammorbidire per 10 minuti in acqua fredda. Pulisci, lava e asciuga le bietoline. Scalda in una padella 4 cucchiai di olio con l'aglio spellato e schiacciato, le acciughe sgocciolate e il peperoncino. Unisci le bietoline, cuoci a fuoco medio-alto per 5 minuti, spegni il fuoco e regola di sale.

Mescola in una ciotola il pane strizzato, il grana, il pangrattato, le bietoline ben sgocciolate e le uova. Mescola con una forchetta, copri con pellicola e metti la ciotola in frigo per 30 minuti. Cuoci le fave in pentola a pressione seguendo le istruzioni sulla confezione e i fagiolini in padella coperti con poco olio e sale per 15 minuti.

Frulla le fave con 4 cucchiai di olio, il cipollotto e poco sale. Stendi su un foglio di carta da forno il composto di pane e verdure, copri con la crema di fave e metti al centro i fagiolini. Con l'aiuto della carta da forno chiudi il polpettone, mettilo in una teglia con un filo d'olio e cuocilo in forno a 180° per 20 minuti.

la ricetta in più

Fagottini di carasau e feta

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

2 dischi di pane carasau - 300 g di fagiolini - 1 spicchio d'aglio - 200 g di primosale - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

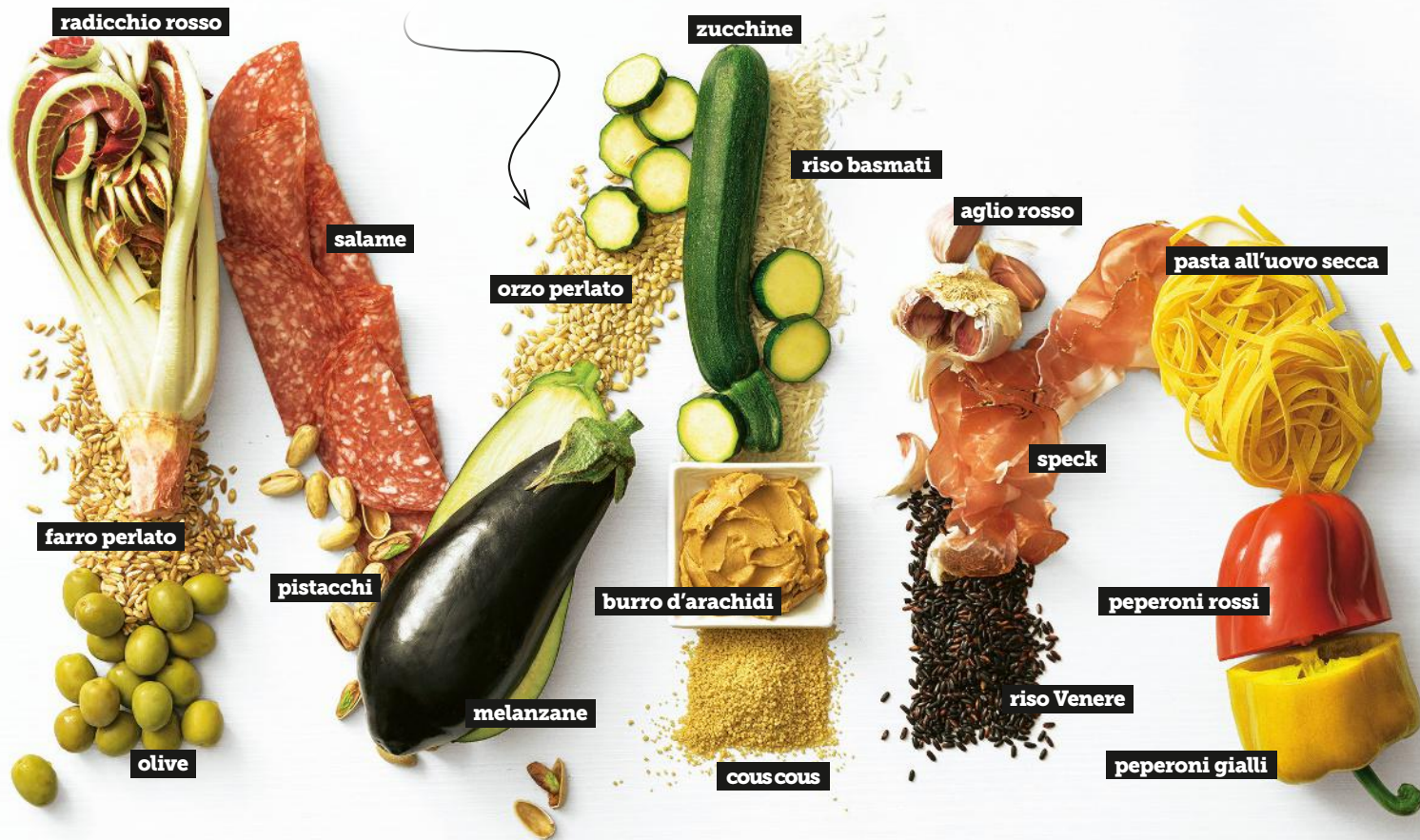
Lava i fagiolini, spuntali e immergili in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti. Sgocciolali in acqua e ghiaccio tenendo da parte quella di cottura, scolali di nuovo e lasciali asciugare. Versa l'acqua di cottura dei fagiolini ancora tiepida in una ciotola, immergi velocemente i dischi di carasau per farli ammorbidire e falli asciugare su carta da cucina. **Taglia il primosale** a listarelle. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente con l'aglio tritato. Unisci i fagiolini e lasciali insaporire per 2-3 minuti. Dividi i dischi di carasau in strisce larghe circa 5 cm. Avvolgi con ciascuna 7-8 fagiolini e qualche listarella di formaggio. **Disponi gli involtini** ottenuti sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Metti in forno già caldo a 200° per 4-5 minuti. Completa i fagottini con filini di scorza di limone, foglie di basilico spezzettate e una generosa macinata di pepe.

manganese

È presente negli alimenti di origine vegetale: soprattutto cereali e frutta secca, ma anche ortaggi e perfino bevande come il tè

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

L'orzo si trova in commercio in tre tipologie: integrale, decorticato e perlato, quest'ultimo a cottura più breve. È ricco di altri sali minerali (potassio, fosforo, magnesio), che conserva anche sotto forma di caffè.

radicchio rosso
salame
farro perlato
pistacchi
olive
orzo perlato
melanzane
zucchine
riso basmati
burro d'arachidi
cous cous
aglio rosso
speck
riso Venere
pasta all'uovo secca
peperoni rossi
peperoni gialli

UN MINERALE PREZIOSO PER MILLE ATTIVITÀ

Il manganese è importante per molte funzioni dell'organismo: svolge attività antiossidante e quindi **neutralizza i danni provocati dai radicali liberi**; fortifica il sistema immunitario e ha proprietà germicide; è necessario per il normale sviluppo e la salute di ossa, cartilagini e tendini; facilita la coagulazione del sangue; ha un ruolo importante nel metabolismo dei grassi e delle proteine. E ancora, è essenziale per il **buon funzionamento di sistema nervoso** e cervello!

Dove trovarlo

Qui sotto, l'elenco di alcuni alimenti ricchi di manganese (fonte Crea)

alimento	manganese (mg/100g)
Peperoni rossi	262
Peperoni gialli	103
Prugne gialle	48,5
Quinoa	3,9
Riso Venere	3,1
Farro perlato	2
Burro di arachidi	1,8
Cous cous	0,9
Orzo perlato	0,80
Riso basmati	0,8
Zucchine	0,51
Pistacchi	0,3
Aglio rosso	0,25
Pasta all'uovo secca	0,16
Radicchio rosso	0,1
Melanzane	0,09
Salame	0,04
Olive	0,04

Tè e succhi

Possiamo assumere manganese anche con le comuni bevande. Le foglie di tè, ad esempio, ne sono ricchissime: ben 73 mg ogni 100 g di prodotto (in 1 bustina monodose ci sono circa 2 g di foglie). Una tazza di tè contiene, a seconda del tempo di infusione, circa 0,15 mg del minerale. Sono fonte di manganese anche il succo di ananas non zuccherato (0,50 mg) e il latte di cocco (0,92 mg) ogni 100 ml.

L'IMPORTANZA DELLA DIETA

Sostanze come calcio e ferro possono ostacolare l'assorbimento del manganese. La sua carenza viene favorita soprattutto da un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di carboidrati raffinati, zuccheri e prodotti molto elaborati come i cibi pronti.

UNA SCORTA DI antiossidanti

Oltre che di manganese, i peperoni sono fonte di altri minerali e vitamine che ne potenziano l'azione protettiva e antiossidante: selenio (che contrasta le infezioni), vitamina E (che agisce in sinergia) e C (alleata delle difese immunitarie). I peperoni di tipologia piccante contengono anche capsaicina, con proprietà antibatteriche e antitumorali.

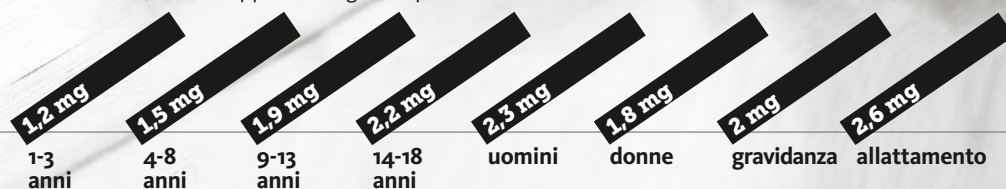
150 g di fragole (1 porzione) = **25%** fabb. giornaliero

FRUTTI DI BOSCO ED ESOTICI

Se noci, nocciole, pinoli e in genere tutti i semi oleosi sono ricchi di manganese, anche la frutta fresca ne è una buona fonte, in particolare bacche e frutti esotici: fragole, ribes e mirtilli ne contengono 0,30 mg/100 g, che salgono a 0,40 mg per la banana, 0,50 mg per l'ananas, 1 mg per la noce di cocco fino a 1,40 mg per le more.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Per il manganese non è stata stabilita una dose giornaliera raccomandata, ma un "apporto adeguato" per fasce d'età e sesso.

1-3 anni	4-8 anni	9-13 anni	14-18 anni	uomini	donne	gravidanza	allattamento
1,2 mg	1,5 mg	1,9 mg	2,2 mg	2,3 mg	1,8 mg	2 mg	2,6 mg

manganese + vitamina C

Peperoni imbottiti

Per 8 persone

8 peperoni rossi e gialli - 1 melanzana - 150 g di pane raffermo - 3 cucchiai di pangrattato - 1 manciata di olive nere denocciolate - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 2 pomodori - 3 acciughe sotto sale - 1 spicchio d'aglio - origano secco - 2 rametti di prezzemolo - olio extravergine di oliva

Taglia via le calotte dei peperoni, elimina semi e nervature interne e sistemali in piedi in una pirofila unta d'olio con le calotte. Riduci il pane e la melanzana a dadini. Spella i pomodori e tagliali a dadini delle stesse dimensioni. **Scalda 5 dl di olio** in una padella e friggi prima i cubetti di melanzana, poi quelli di pane, sgocciolandoli man mano su carta da cucina. In un'altra padella, scalda 3 cucchiai di olio con l'aglio, poi toglilo e fai rosolare il pangrattato. Unisci le olive, i capperi dissalati, i pomodori, 2 pizzichi di origano, il prezzemolo tritato e le acciughe dissalate, diliscate e spezzettate. **Unisci al composto** i dadini di pane e di melanzane e farcisci i peperoni. Infornali a 170° per 50 minuti. Servili chiusi con le loro calotte caldi o tiepidi.

Crema di fave e di zucchine

Per 4 persone

400 g di fave sgranate - 4 zucchine novelle - 1 spicchio d'aglio - semi di sesamo - 70 g di formaggio spalmabile - 30 g di pecorino grattugiato - 20 g di pinoli - succo di limone - 1 scalogno - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta le fave in acqua bollente salata per 10 minuti, sgocciolale, elimina le pellicine e frullale nel mixer con lo spicchio d'aglio spellato, 1 cucchiaio d'olio, 1 di succo di limone, il pecorino, sale e pepe. Trasferisci la crema ottenuta in una ciotola. **Spella lo scalogno,** affettalo e fallo appassire in una padella antiaderente con 3-4 cucchiai d'acqua. Aggiungi le zucchine spuntate e tagliate a pezzetti, cuoci per 4-5 minuti, spegni e lascia raffreddare. Tosta i pinoli in un padellino senza aggiungere grassi. Frulla zucchine e fondo di cottura con il formaggio spalmabile, 2/3 dei pinoli, 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe. Trasferisci la crema in un'altra ciotola. **Spolverizza la crema di fave** preparata con 1 cucchiaino di semi di sesamo e quella di zucchine con i pinoli tostati rimasti. Servile, a piacere, con crostini di pane integrale.

manganese + vitamine

Insalata di quinoa

Per 4 persone

200 g di quinoa rossa - 150 g di pomodorini gialli e rossi - 1 cipolla rossa - 150 g di ceci lessati in scatola - 1 limone non trattato - 3 rametti di menta - 1 pomodoro semisecco - 1 cetriolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i pomodorini e tagliali a spicchi. Sbuccia il cetriolo e taglialo a dadini. Disponi le due verdure su un tagliere inclinato, cospargile di sale e lascia che perdano l'acqua di vegetazione. Spella la cipolla, tagliala a cubetti e immergili in acqua ghiacciata. **Lessa la quinoa** in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala e sgranala con una forchetta. **Sgocciola i ceci** dal liquido di conservazione, sciacquali e trasferiscili in una ciotola. Aggiungi la quinoa, i pomodorini, il cetriolo e la cipolla asciugati, il pomodoro semisecco a pezzetti e qualche foglia di menta. Emulsiona 2 cucchiai d'olio con la scorza grattugiata e il succo del limone, sale e pepe. Condisci l'insalata, mescola e servi.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

MONDELEZ INTERNATIONAL

CÔTE D'OR

Côte d'Or, il marchio di cioccolato belga di proprietà di Mondēlez International, presenta una gamma completa di tavolette per tutti gli amanti del fondente: dalle più sottili alle più spesse, fino al biologico. Sei referenze premium: Noir Intense 70% cacao e Noir Intense 86% cacao, sottili tavolette per una degustazione intensa; EXTRA Nocciole Intere e EXTRA Intenso, tavolette generose e spesse per un momento di piacere autentico e intenso; BIO NOIR 70% cacao e BIO NOIR 85% cacao, tavolette di cioccolato fondente biologico realizzate con le pregiate fave di cacao Trinitario.
Un'esperienza di gusto unica resa possibile grazie alla combinazione di ingredienti di alta qualità, elevate percentuali di cacao e texture "grezze". Il tutto nel pieno rispetto delle proprie radici e dell'ambiente, attraverso scelte consapevoli che si esprimono nell'impegno di Mondēlez International nell'ambito del programma di sostenibilità Cocoa Life, che ha come obiettivo la creazione di una fiorente catena di approvvigionamento del cacao.

NT FOOD & F.LLI S.P.A.

MIX PER PANE INTEGRALE

Il Mix per Pane Integrale Nutrifree è una miscela equilibrata di ingredienti, arricchita con farina di grano saraceno e crusca di riso. Ideale per la preparazione di pane, focacce e altri panificati integrali dal gusto rustico. Naturalmente privo di lattosio e senza proteine del latte, garantito e certificato Lfree.
Ideale anche con macchina del pane.

BRIMI

MOZZARELLA LATTE FIENO

Brimi presenta la mozzarella Latte Fieno Palla nel formato da 100 grammi. Il Latte fieno è un particolare tipo di latte prodotto da mucche foraggiate in modo tradizionale, con erba fresca, fieno e cereali, escludendo ogni mangime insilato e geneticamente modificato.
L'alimentazione delle bovine si riflette sulla qualità del latte, che conserva i profumi e i sapori dei pascoli, per questo motivo il Latte Fieno è considerato un latte di altissima qualità, come denota il marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita).
Grazie alle caratteristiche di questo prezioso latte, la mozzarella Latte Fieno di Brimi stupisce con il suo gusto fresco e delicato e la sua consistenza morbida ed elastica.

MILA

YOGURT INTERO FIOR DI LATTE

Cremoso, genuino e realizzato con il puro latte 100% dell'Alto Adige senza OGM: è lo yogurt intero Fior di Latte di Mila.
Mila – Latte Montagna Alto Adige è una cooperativa altoatesina specializzata nella produzione di yogurt e altri prodotti caseari di alta qualità.
La cooperativa Mila raccoglie il latte fresco dai suoi soci-contadini 365 giorni all'anno e lo trasforma in tanti gustosi prodotti come lo yogurt intero Fior di Latte che è perfetto a colazione, come spuntino spezza-fame e per la merenda dei bambini.

DI SILVIA TATOZZI

usalo anche così
LIEVITO DI BIRRA SCADUTO

Ti sei dimenticato un cubetto di lievito di birra fresco in fondo al frigo o una bustina di quello secco in dispensa ed è scaduto? Non buttarlo: ricco di vitamine del gruppo B, è un efficace **fertilizzante bio** per stimolare la fioritura di molte piante, in particolare per le rose e i gerani. Per preparare la miscela, sciogli **1 cubetto** ogni **3 litri d'acqua** e poi annaffia le tue piante.

come pulisco LA CENTRIFUGA

Stacca il filo dalla presa della corrente. Smonta tutti i pezzi dal corpo motore e lavali con acqua e un detergente neutro, poi risciacquali molto bene. Metti il filtro trituratore a bagno in acqua e **aceto bianco** per 20 minuti, poi sfrega la superficie con uno spazzolino per **rimuovere delicatamente tutti i residui di cibo**. Se ci sono **macchie di calcare**, metti a bagno in acqua e aceto anche gli altri pezzi; lascia asciugare bene e poi rimontali sulla centrifuga. Passa tutto il corpo della macchina con un panno inumidito con **acqua e aceto**.

step by step

1 Applica dei pezzetti di scotch sulla superficie della gruccia, fai aderire delle strisce di muschio comprimendole bene con le mani e fissale girando attorno la corda con l'anima in metallo. Rivesti tutta la superficie della gruccia e il manico.
2 Accorcia i gambi delle rose e legali alla gruccia con la corda posizionandoli in punti diversi. Accorcia i gambi dei ranuncoli e infila alla base dei gambi un pezzetto di fil di ferro.
3 Fissa i ranuncoli alla gruccia con il fil di ferro posizionandoli tra le rose. Per completare, inserisci tra i fiori alcuni rametti di alloro e fissali con la corda.

1

2

3

home décor gruccia FIORITA

Occorrente: 1 **gruccia** di metallo - **scotch biadesivo** - qualche pezzo di **muschio** - 1/2 dozzina di **rose** - 1 mazzetto di **ranuncoli** di colori misti - qualche ramo di **alloro** - 1 rocchetto di **corda con l'anima di metallo** (nei negozi di bricolage) - 1 rocchetto di **fil di ferro** verde

fiori & alloro
Per far durare la composizione fino a 2 settimane, nebulizzala ogni tanto con un po' di acqua.

BUONE PRATICHE lavapiatti antispreco

Sapevi che utilizzando la lavastoviglie, rispetto al lavaggio a mano, puoi **ridurre il consumo di acqua da 122 litri a 12 a ogni utilizzo**? E non solo: con qualche accorgimento nell'uso di questo elettrodomestico puoi ulteriormente ridurre lo spreco. Per esempio, **non fare il prelavaggio di piatti e stoviglie** prima di metterli nella lavastoviglie, risparmierai fino a **38 litri di acqua ogni volta.**

(Fonte Reckitt Benckiser)

DI **SILVIA TATOZZI**

SAPEVI CHE

Masticare lentamente facilita la digestione perché permette agli enzimi presenti nella saliva di iniziare a scomporre in bocca amidi e grassi

COSA CAMBIA *in* pentola

il pomodoro

Lo sapevi che con il sugo fai il pieno di antiossidanti e con la bruschetta di vitamina C? Gli alimenti, infatti, perdono o aumentano la **concentrazione dei nutrienti** a seconda che vengano consumati crudi o cotti. Nel caso del tanto amato pomodoro, la **cottura aumenta del 20% la disponibilità del licopene,** il prezioso carotenoide dall'elevato potere antiossidante che dona a questo ortaggio estivo il caratteristico colore rosso. Il pomodoro crudo, invece, risulta più ricco di **vitamina C** che, invece, in seguito alla cottura va perduta.

erbe VIRTUOSE

Gli aghi del **rosmarino** hanno **poteri tonificanti**, che aiutano a superare stanchezza e sonnolenza all'arrivo dei primi caldi. La **salvia** ha un'**azione stimolante sul fegato**, una proprietà che mantiene anche dopo la cottura ad alte temperature. Il **basilico**, aggiunto nei piatti, è un prezioso alleato per agevolare una **corretta digestione**. Le foglie del **prezzemolo** sono invece una vera **miniera di vitamine**, tra cui la preziosa vitamina C.

PASTA bianca o integrale?

Chi consuma regolarmente pasta integrale tende ad **accumulare meno chili con l'età rispetto a chi predilige la bianca**. La differenza, secondo gli esperti, non sarebbe legata all'apporto calorico (100 g di pasta integrale hanno circa 324 Kcal, rispetto alle 253 Kcal della pasta bianca), quanto al processo di lavorazione. La pasta integrale, meno "raffinata", conserva intatto il suo contenuto di vitamine, sali minerali e fibre, che **aumentano il senso di sazietà e facilitano il transito intestinale**. La pasta integrale, poi, è particolarmente indicata per i diabetici: l'**indice glicemico basso** facilita un assorbimento graduale dei carboidrati nel sangue, evitando i picchi di insulina e diminuendo l'accumulo di grassi.

Iodio: il minerale che si mangia

Passeggiare in riva al mare è salutare, ma è il cibo la fonte principale di questo minerale indispensabile per regolare il metabolismo. Il podio spetta ai **gamberi**: una porzione da 150 g copre quasi il fabbisogno giornaliero di un adulto (150 mcg). Il **sushi** è una miniera di iodio tra alghe e filetti crudi. Un porzione da 200 g di **patate** "iodate" ne contiene 50-100 mcg; più discreto il contenuto nel **latte** (10-20 mcg ogni 100 ml). In ogni caso, basta utilizzare 5 g al giorno di **sale iodato** per non andare in deficit.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

GRUPPO EUROVO
LE NATURELLE RUSTICHE

Le Naturelle Rustiche 12h rappresentano l'ultimo grande traguardo raggiunto da Gruppo Eurovo per garantire al consumatore finale un prodotto freschissimo e di altissima qualità.
Si tratta, infatti, di uova confezionate entro 12 ore dalla deposizione, 100% italiane, deposte all'interno di un allevamento a basso impatto ambientale, improntato a preservare il benessere delle galline. Inoltre, le Naturelle Rustiche vengono deposte all'interno di una filiera dedicata, nella quale non vengono utilizzati antibiotici in alcuna fase del ciclo di vita delle galline.
Gruppo Eurovo garantisce i migliori standard in ogni fase, dalla produzione di mangimi bilanciati al controllo igienico-sanitario, dalla cura dei pulcini ai controlli di salute delle galline.

KOCH
GNOCCHI PATATOSI

Seguendo attentamente la ricetta originale, gli Gnocchi patatosi di Koch sono realizzati con pochi e genuini ingredienti quali patate, farina, uova e sale, senza conservanti e additivi aggiunti, per preservare tutta la bontà dei veri gnocchi fatti in casa.
Gli Gnocchi patatosi di Koch vengono poi congelati e confezionati per essere gustati comodamente a casa in ogni momento.
Il packaging degli Gnocchi patatosi è eco-friendly e quindi 100% riciclabile.

EXQUISA
HUMMUS CECI&AVOCADO NOA

NOA è la linea di Hummus a base di Ceci pensata da Exquisa per chi segue una dieta priva di proteine animali, ma anche per chi ama sperimentare abbinamenti originali. L'Hummus Ceci&Avocado NOA è un delizioso accordo di sapori e profumi che dà vita a una crema estremamente gustosa e fresca, una ricetta a base di ceci ed avocado, il "super food" concentrato di Vitamina B, Omega 3, acido oleico e proprietà benefiche per la salute affinata con quinoa e lime.

MASCIARELLI
CERASUOLO D'ABRUZZO DOC SUPERIORE

Cerasuolo d'Abruzzo certificato DOC Superiore, ottenuto da uve 100% Montepulciano d'Abruzzo vinificate in bianco, deve il nome al suo caratteristico colore rosso ciliegia più o meno carico. Il Cerasuolo d'Abruzzo DOC Superiore Villa Gemma sprigiona un profumo fruttato, intenso e dai sentori speziati, che conferiscono un tocco unico e particolare risultando irresistibili all'olfatto. Il sapore secco, morbido e armonico restituisce al palato un retrogusto gradevolmente mandorlato. Ideale per essere abbinato a piatti di carne, pesce e verdure, ma anche per un fresco aperitivo primaverile.

LA SCUOLA di giallo

FARCIRE LO SPINACINO

1 Crea una tasca nella carne

Lo spinacino di vitello pesa in media 500-600 g e ha forma triangolare. Incidi la base del triangolo con un coltello a lama liscia e spingilo verso la punta, quindi crea la tasca facendo piccoli movimenti verso destra e poi verso sinistra. Lascia un bordo di almeno 1 cm.

2 Fai il ripieno

Preparalo con formaggi morbidi e verdure di stagione (in questo momento puoi scegliere tra asparagi, legumi, bietole, zucchine, carote e cipollotti). Lega il composto con un uovo e insaporisci con un pizzico di spezie ed erbe aromatiche. Puoi aggiungere anche salumi a pezzetti per dare più sapore, pinoli per una nota croccante.

e in più...

3 Farcisci

Riempi la tasca solo per 2 terzi: la carne in cottura si restringe, mentre il ripieno aumenta di volume. Sigilla l'apertura cucendola con spago da cucina.

rosette AL SALAME

Una scenografica torta salata composta da appetitose "girelle" farcite anche con spinaci, formaggio e olive

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 8 persone
500 g di farina + quella per la lavorazione
25 g di lievito di birra
500 g di spinaci freschi
300 g di primosale
200 g di salame tipo Napoli
1 cucchiaio di zucchero
200 g di olive di Gaeta
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

➊ Prepara l'impasto

Sbriciola il lievito in una ciotola, unisci lo zucchero, stempera con poca acqua tiepida e fai riposare per 5 minuti. Setaccia la farina sulla spianatoia, unisci il mix, un pizzico di sale e impasta tutto versando altra acqua tiepida, per un totale di 2,5 dl. Fai una palla, mettila in una ciotola infarinata, incidila con 2 tagli a croce, copri con un telo umido e fai lievitare per 1 ora.

Pulisci gli spinaci ➋

Lavali bene sotto l'acqua corrente e cuocili a vapore, nell'apposito cestello, finché diventano teneri. Strizzali e tienili da parte.

➌ Affetta gli ingredienti

Incidi la pelle del salame nel senso della lunghezza con la punta di un coltello ed eliminala; taglialo a rondelle. Riduci a fettine sottili anche il primosale.

un po' di storia

una TORTA di nobili origini

La particolare forma di questa preparazione si ispira alla famosa torta delle rose, antica specialità mantovana, ancora oggi realizzata con pasta lievitata ricca di burro e zucchero, lavorata e disposta nella teglia in modo da formare una sorta di bouquet. Secondo vari scritti, la torta venne creata dal famoso cuoco ferrarese Cristoforo di Messisbugo appositamente per Isabella d'Este, nobile concittadina, in occasione delle nozze con il duca Francesco II di Gonzaga, celebrate a Mantova nel 1490.

Strizza bene

Per non rischiare che il ripieno bagni e quindi rovini la pasta, asciuga bene gli spinaci: dopo averli cotti, trasferiscili in un canovaccio pulito e strizzalo con le mani per eliminare ogni traccia d'acqua.

④ Snocciola le olive

Incidi le olive con un coltello, appoggiale su un tagliere e schiacciale delicatamente con un batticarne per evitare di sfaldarle. Elimina i noccioli, quindi spezzetta la polpa grossolanamente con un coltello.

⑤ Dividi la pasta a metà

Appiattiscine una con le mani e lavorala con energia, ungendola d'olio, piegandola e tirandola per almeno 3-4 volte. Fai lo stesso con la seconda porzione e stendile entrambe con il matterello sul piano infarinato in modo da ottenere 2 sfoglie sottilissime larghe circa 20 cm. Non ha importanza se in qualche punto la pasta si rompe: arrotolandola, i vari strati copriranno i forellini.

⑥ Farcisci le sfoglie

Copri ciascuna sfoglia con la metà degli spinaci freddi, delle fettine di salame e del primosale. Completa con una manciatina di olive, avendo cura di lasciare scoperto un bordo di un paio di cm. Cospargi con un filo d'olio e una macinata di pepe e piega i bordi laterali sulla farcitura.

SE HAI POCO TEMPO

Per accorciare i tempi di preparazione, per la base puoi utilizzare la pasta da pizza pronta, che trovi al banco frigo del supermercato già stesa in dischi e pronta all'uso, oppure surgelata in panetti; quest'ultima, però, prima della lavorazione va lasciata scongelare. In alternativa, puoi acquistarla fresca dal panettiere.

7 Arrotola e taglia

Avvolgi le sfoglie farcite, tirandole un po' e tenendole piuttosto strette, in modo da ottenere 2 rotoli compatti. Con l'aiuto di un coltello ben affilato, riducili a tronchetti larghi circa 5 cm: alla fine dovrai averne 8 in tutto. Chiudili a una delle estremità, tirando i lembi di pasta e sovrapponendoli leggermente, in modo da sigillarli.

Sistemale così

Quando disponi le rosette nella teglia, tienile un po' distanziate tra di loro: durante la cottura, la pasta lievitata crescerà e le farà toccare, formando un'unica torta.

Inforna le rosette 8

Sistema i tronchetti con la parte aperta verso l'alto in una teglia (o in uno stampo a cerniera) di 22 cm unta d'olio. Cuoci nel forno già caldo a 220° per 30 minuti. Fai raffreddare un poco la torta nel forno spento e portala in tavola ancora tiepida.

la ricetta in più

Danubio ai pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 2 ore

500 g di pasta pronta per pizza - 200 g di stracciatella - 12 pomodorini ciliegia - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di pasta di olive - 1 mazzetto di timo - zucchero - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodorini, tagliali a metà e sistemali in un solo strato con la parte tagliata verso l'alto su una placca unta d'olio. Cospargili con le foglioline di timo, 1/2 cucchiaio di zucchero, sale, gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati e 2 cucchiai d'olio. Cuocili nel forno già caldo a 90° per 1 ora e mezza. Sfornali, falli sgocciolare su carta da cucina e lasciali raffreddare.
Dividi la pasta in 12 pezzi e appiattiscili. Distribuisci al centro di ognuno un po' di pasta di olive, la stracciatella e 2 mezzi pomodorini, poi richiudi la pasta, formando tante palline. Sistemale in una teglia foderata di carta da forno a una distanza di pochi millimetri e falle lievitare al caldo per 20 minuti.
Spennella la torta con un filo di olio, informala a 200° per 5 minuti e a 180° per altri 20-25 minuti, finché la pasta sarà dorata. Sforna e lascia intiepidire prima di servire.

pollo fritto ALL'AMERICANA

Croccanti e dorati bocconcini da intingere in una salsina facile e sfiziosa a base di aceto balsamico profumata allo zenzero

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
1 pollo di 1 kg tagliato in 12 pezzi
1 limone
1 bicchiere di vino bianco
farina
pangrattato
2 uova
zenzero fresco
erbe aromatiche (timo, maggiorana, prezemolo)
aceto balsamico
salsa di soia
olio di semi di arachide
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

❶ Elimina la pelle

Priva i pezzi di pollo del grasso e della pelle in eccesso. Per staccarla senza che scivoli tra le dita, afferrala con un telo o un foglio di carta da cucina, sollevala e tirala con uno strappo netto. Così spellato il pollo, anche se fritto, risulterà meno grasso e calorico.

Gira pagina e segui la ricetta

❷ Lava e asciuga

Passa i pezzi di pollo sotto il getto dell'acqua fredda corrente e asciugali tamponandoli con alcuni fogli di carta da cucina.

Carne più tenera

Per la marinata scegli un olio di ottima qualità dal sapore delicato e un vino bianco secco: la sua acidità, insieme a quella del succo di limone, esalta il sapore della carne e la rende più tenera.

Fai marinare ❸

Metti i pezzi di pollo in un'ampia ciotola, spruzzali con il succo del limone e il vino, cospargili con 1 cucchiaino di zenzero grattugiato e 1 di erbe tritate, una presa di sale e una macinata di pepe. Mescola, copri e lascia marinare in un luogo fresco per almeno 5-6 ore (meglio una notte intera).

un po' di storia

una ricetta ancora SEGRETA

Questa ricetta si ispira a un piatto molto popolare negli Stati Uniti. Fu infatti nel 1930 che Harland Sanders decise di aprire un ristorante a Corbin, paesino del Kentucky, vicino al distributore di benzina che gestiva. Specialità del locale era il pollo impanato e fritto ed ebbe un tale successo che oggi il Kentucky Fried Chicken (pollo fritto del Kentucky) è una catena diffusa in tutto il mondo. La ricetta completa, custodita in una cassaforte di 350 chili, è ancora oggi segreta, ma pare che preveda un mix di 11 tra erbe e spezie nella panatura.

la ricetta in più

Straccetti fritti ai semi di sesamo

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 10 minuti

1 petto di pollo di circa 600 g - 1/2 limone - salsa Worcestershire - 6 uova - 1 cucchiaino di zucchero - 180 g di farina + per infarinare - 100 g di semi di sesamo - olio di semi di arachide - sale - pepe

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta questi ultimi a neve ben ferma con un pizzico di sale, aiutandoti con le fruste elettriche. In una ciotola a parte, monta anche i tuorli con lo zucchero; incorpora delicatamente prima metà degli albumi, poi la farina setacciata, poca alla volta, e infine gli albumi a neve rimasti. **Lava il petto di pollo**, asciugalo, elimina l'ossicino centrale e la cartilagine. Dividilo a metà nel senso della lunghezza, in modo da ottenere 2 filetti. Tagliali a fettine sottili, spruzzale con il succo del limone e qualche goccia di Worcestershire e infarinale. **Versa i semi di sesamo** in un piatto. Immergi le fettine di pollo prima nella pastella e poi passale nei semi di sesamo. Friggile poche per volta in abbondante olio bollente e sgocciolale man mano su carta per fritti. Sala, pepa e servi, se ti piace, all'interno di cartocci.

Doppio strato

I tre passaggi nella farina, nell'uovo e poi nel pangrattato permettono di ottenere una crosticina esterna spessa e croccante che mantiene la carne morbida e succosa all'interno.

Infarina la carne 4

Metti abbondante pangrattato in un piatto piano o in un vassoio e altrettanta farina in un altro. Sgocciola i pezzi di pollo dalla marinata e passali nella farina, in modo da ricoprirli in modo uniforme. Scuotili leggermente per eliminare l'eccesso.

5 Finisci di impanare

Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con un pizzico di sale e di pepe. Immergici i pezzi di pollo infarinati, poi passali nel pangrattato, girandoli più volte per ricoprirli in modo uniforme.

6 Friggi

Scalda abbondante olio di semi in una friggitrice in cui avrai inserito il cestello; quando sarà ben caldo, immergici i pezzi di pollo. Friggili per 15 minuti a fiamma media, poi alza la fiamma e prosegui la cottura per altri 4-5 minuti.

7 Scola e asciuga

Solleva il cestello della friggitrice e sgocciola bene i pezzi di pollo, tenendo il cestello sospeso sul recipiente. Quindi, trasferiscili su un piatto rivestito di carta per fritti per eliminare l'unto in eccesso. Se necessario, tamponali delicatamente con carta da cucina per asciugarli bene.

Fai la salsa e servi 8

Frulla brevemente 2 cucchiai di zenzero grattugiato con 3 di aceto balsamico, 2 di salsa di soia e 4 di olio extravergine, fino a ottenere una salsina omogenea. Servi il pollo caldo con la salsina a parte.

UNA CROSTICINA croccante e asciutta

Non impanare con troppo anticipo rispetto al momento della frittura: la panure diventerebbe molliccia e si staccherebbe. Come olio, scegli quello di semi di arachidi che ha un alto punto di fumo. Per verificarne la giusta temperatura, immergici un pezzetto di pane: si devono formare tante bollicine. In questo modo l'impanatura si sigilla all'istante, il pollo non assorbe olio e la crosticina diventa croccante e asciutta.

angel FOOD CAKE

Un dolce americano soffice e leggero, come suggerisce il nome, perché a base di albumi e zucchero, senza grassi

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 10 persone
540 g di albumi a temperatura ambiente
8 g di cremor tartaro (nei migliori supermercati)
300 g di zucchero semolato
150 g di zucchero a velo
150 g di farina 00
75 g di amido di mais (Maizena)
1/2 limone non trattato
1 baccello di vaniglia
sale
Per la guarnizione:
2 cestini di fragole e frutti di bosco
1 albume (30 g)
150 g di zucchero a velo
1/2 limone

1 Monta gli albumi

Grattugia la scorza del mezzo limone e spremine il succo. Con l'aiuto delle fruste elettriche, monta gli albumi con il cremor tartaro setacciato, un pizzico di sale e 1 cucchiaio del succo di limone, fino a ottenere una consistenza schiumosa. Poi incorpora gradualmente, aumentando man mano la velocità, lo zucchero semolato finché avrai ottenuto una consistenza fermissima.

un po' di storia

antenata dei dolci "SENZA"

La prima versione della Angel food cake viene descritta in un ricettario del 1839, *The Kentucky Housewife* di Lettice Bryan, aprendo il filone delle torte senza burro. Qualche decennio dopo, nel 1878, in un altro libro di cucina di Isabella Stewart, *The Home Messenger Book of Tested Recipes*, compare la ricetta della Angel food cake attuale, in cui si sottolinea che per realizzare perfettamente il dolce occorre un apposito stampo a ciambella (foto 3), alto e dotato di piedini che lo sostengono quando viene capovolto.

Fai l'impasto 2

Setaccia più volte la farina e l'amido di mais con lo zucchero a velo e incorporali al composto di albumi preparato, mescolando dal basso verso l'alto con la spatola. Taglia a metà nel senso della lunghezza il baccello di vaniglia, ricava la polpa con i semini con un coltellino e uniscili al composto insieme alla scorza di limone grattugiata.

3 Cuoci e sforma

Versa il composto in uno stampo per Angel food cake o a ciambella di 26 cm di diametro fino ai 3 quarti della sua altezza. Cuoci nel forno già caldo a 180° per almeno 30 minuti. Per verificare se il dolce è cotto, infilaci uno stecchino di legno: dovrà uscire asciutto. Capovolgi lo stampo su un foglio di carta da forno posto su una gratella e fai raffreddare completamente. Quindi, fai scorrere la lama di un coltello fra le pareti dello stampo e il dolce, poi sformalo su un piatto da portata.

4 Completa e guarnisci

Sbatti l'albume in una ciotola; quando inizia a montare, unisci lo zucchero a velo, poco alla volta, e 2-3 gocce di succo di limone, continuando a sbattere fino a ottenere una consistenza corposa. Versa la ghiaccia reale ottenuta sulla torta, facendola colare lungo i bordi e completa con le fragole e i frutti di bosco puliti e affettati.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Fai scongelare il ragù e riscaldalo in un tegame con una noce di burro. Immergi gli gnocchi ancora congelati in abbondante acqua bollente salata. Quando vengono a galla, sgocciolali con un mestolo forato direttamente in una ciotola, condiscili con il ragù e mescola delicatamente. Servili con grana padano grattugiato.

Gnocchi verdi al ragù

Preparazione **35 min. + riposo**
Cottura **3 ore e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di polpa di manzo macinata - 1 bicchiere di vino bianco - 150 g di verdure per soffritto surgelate - 100 ml di passata di pomodoro - 50 g di concentrato di pomodoro - 1 uovo - latte - 800 g di patate vecchie - 200 g di spinaci (freschi o scongelati) - 200 g di farina + quella per infarinare - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Rosola la polpa macinata in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio e poco burro a fiamma alta; sfuma con il vino e unisci le verdure per soffritto. Falle appassire a fiamma bassa per 5 minuti. Versa il concentrato sciolto in 1 dl di latte e la passata e cuoci per 3 ore, unendo altro latte quando necessario. Regola di sale, pepa e spegni. Fai raffreddare il ragù, trasferiscilo in un contenitore e metti in freezer.

2 Intanto, lava le patate, mettile in una pentola con la buccia, coprile con acqua fredda e lessale per almeno 30 minuti dal bollore. Passa gli spinaci in una padella antiaderente con un filo d'olio; lasciali intiepidire, strizzali e tritali. Sbuccia le patate e passale ancora calde allo schiacciapatate direttamente sulla spianatoia. Allargale con una forchetta e lasciale intiepidire. Unisci gli spinaci, la farina, l'uovo, un pizzico di sale e impasta.

3 Dividi l'impasto in 8 parti, fanne rotolare una sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere un bastoncino di 1,5 cm di spessore e taglialo a tocchetti di 2 cm; passali sui rebbi di una forchetta per rigarli. Disponi gli gnocchi su un vassoio foderato di carta da forno e procedi allo stesso modo con il resto dell'impasto. Poni il vassoio in freezer; quando gli gnocchi saranno congelati, trasferiscili in sacchetti per alimenti e mettili di nuovo in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Togli il contenitore dal freezer e lascia leggermente scongelare la zuppa inglese, poi rovesciala su un piatto, elimina la pellicola e falla scongelare completamente in frigorifero. Servila a fette guarnendo, a piacere, con panna montata.

Zuppa inglese

Preparazione **50 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

6 tuorli, meglio se a pasta gialla - 150 g di zucchero - 6 dl di latte - 1,5 dl di panna fresca - 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 50 g di farina - 80 g di cioccolato fondente - 12 savoiardi - alkermes

1 Versa il latte e la panna in un pentolino e unisci la scorza grattugiata del limone ben lavato e i semini all'interno del baccello di vaniglia; porta lentamente a bollore e spegni. Intanto riunisci i tuorli in una ciotola con lo zucchero e montali a lungo con la frusta, in modo da ottenere una crema chiara e omogenea.
2 Setaccia la farina e uniscila alle uova montate, poca alla volta, alternandola con qualche mestolino di latte e panna caldi, sempre mescolando con la frusta. Versa il composto nella pentola con il latte e la panna rimasti. Cuoci a fuoco basso per qualche minuto, in modo che la crema inizi a rapprendersi e spegni. Trasferisci metà della crema in una ciotola e coprila con la pellicola a contatto. Unisci il cioccolato a pezzetti alla crema rimasta nella pentola e mescola fino a farlo sciogliere. Trasferisci la crema al cioccolato in un'altra ciotola e chiudi anche questa con pellicola a contatto.
3 Versa 1 dl di alkermes in un piatto fondo (se hai bambini, sostituiscine la metà con acqua), bagna i savoiardi nel liquore, lascia che si inzuppino uniformemente e trasferiscili su carta da forno. Disponi 4 savoiardi tagliati in misura sul fondo di un contenitore ermetico foderato con pellicola di circa 18 cm di lato e 10 cm di profondità, copri con la crema gialla, livella e disponi altri 4 savoiardi.
Versa la crema al cioccolato, copri con gli ultimi savoiardi e premi leggermente con le mani per compattare. Chiudi il contenitore e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

con la pentola a pressione

DI MAURO COMINELLI

passo a passo

Calamarata con calamari e piselli

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta tipo calamarata - 600 g di calamari - 400 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - 200 g di pisellini sgranati - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

1 Lava i calamari sotto l'acqua fredda corrente. Elimina le pinne laterali, stacca i tentacoli dal corpo e togli gli occhi e il becco dai tentacoli, aiutandoti con le forbici da cucina. Svuota e lava l'interno delle sacche, rivoltandole come un guanto. Elimina la pellicina scura che ricopre le sacche, sciacquale e tagliale ad anelli di circa 1 cm di spessore. Riduci i tentacoli in 2-3 pezzi.
2 Spella l'aglio e tritalo con il peperoncino privato dei semi. Fai appassire il mix con 3-4 cucchiai d'olio nella pentola a pressione, unisci i calamari e falli rosolare per 1 minuto; versa la passata, regola di sale, chiudi con il coperchio e alza la fiamma al massimo. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco al minimo e prosegui la cottura per 20 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.
3 Apri la pentola a pressione, unisci la pasta, mescola e versa acqua calda sufficiente a coprirla a filo. Chiudi con il coperchio, accendi il fuoco al massimo e cuoci per 10 minuti in totale, senza calcolare il fischio, pur abbassando il fuoco al minimo quando uscirà il vapore dalla valvola. Spegni, fai sfogare il vapore e unisci i pisellini. Riaccendi il fuoco e prosegui la cottura per 2 minuti, in modo da scottare i pisellini e far asciugare il fondo di cottura. Profuma con prezzemolo tritato.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Rosola i calamari in una casseruola con l'olio e il mix aromatico, versa la passata e cuoci a fuoco basso per almeno 40 minuti. Intanto lessa la pasta molto al dente, scolala e trasferiscila nella casseruola insieme ai pisellini. Cuoci per 2-3 minuti mescolando.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il microonde

DI **MAURO COMINELLI**

LA COTTURA TRADIZIONALE

Lessa i gambi verdi degli asparagi in acqua bollente salata per 10 minuti, unisci le punte e prosegui la cottura per 5 minuti. Rosola il Praga e le punte per 2 minuti in una padella antiaderente con poco burro. Scalda la panna in un pentolino con il pecorino e fallo sciogliere, poi frulla con i gambi. Riempi le cocotte come spiegato e cuoci in forno a bagnomaria alla massima potenza per 5 minuti.

Uova in cocotte con asparagi e Praga

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di asparagi - 100 g di prosciutto di Praga in una sola fetta - 4 uova - pecorino non troppo stagionato - 1 dl di panna fresca - sale - pepe

1 Elimina la parte legnosa dei gambi degli asparagi e spella la parte rimasta. Separa le punte dai gambi e taglia questi ultimi a rondelle. Disponi le rondelle in un contenitore che possa andare nel microonde, versa abbondante acqua e un pizzico di sale e cuoci nel forno alla massima potenza per 4-5 minuti; unisci anche le punte e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti. Fai raffreddare gli asparagi in acqua ghiacciata, sgocciolali e asciugali.

2 Taglia il prosciutto di Praga a dadini, disponilo nel piatto crisp con le punte degli asparagi e cuoci con questa funzione per 1-2 minuti. Metti la panna e 2 cucchiai di pecorino grattugiato in un contenitore e cuoci nel microonde per 1 minuto alla massima potenza. Trasferisci i gambi a rondelle in un contenitore alto e stretto, versa la fonduta di panna, insaporisci con sale e pepe e frulla con il frullatore a immersione.

3 Mescola la crema ottenuta con il Praga e le punte degli asparagi e distribuisci in 4 cocottine che possano andare nel microonde. Sguscia 1 uovo sopra ciascuna, chiudi le cocottine con pellicola adatta al microonde e fai qualche forellino con uno stecchino. Cuoci le cocotte per 1 minuto e 30 secondi alla massima potenza, poi lasciale riposare per 1 minuto; togli la pellicola e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
È DETTO ANCHE BOCCIA GRANDE O CULATTA

noce di **vitello**

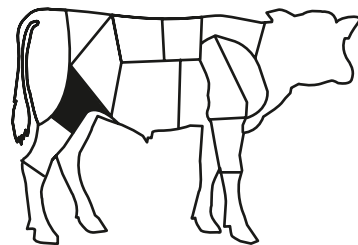
Il prezzo
Si tratta di una carne molto pregiata con un costo che varia da 20 a 30 euro al chilo secondo il tipo di bovino e di allevamento.

In questo taglio si radunano qualità eccellenti: pur essendo muscoloso e quindi particolarmente **magro** (come tutte le parti della coscia), risulta ugualmente **tenerissimo**. L'utilizzo principale in cucina è **arrosto**, ma la noce di vitello si presta per molto altro. Per esempio, può essere cucinata **all'inglese** come il roastbeef, ovvero con una cottura breve ad alta temperatura (il contrario dell'arrosto), che lascia il cuore semicrudo. È ottima inoltre in spezzatino, in straccetti o ridotta a fettine da cucinare **in padella**. Ideale anche la preparazione **alla griglia**: in questo caso è bene tagliare fette non troppo sottili e marinarle per almeno mezz'ora in olio, vino e aromi per evitare che si asciughino. Data la sua magrezza, la noce di vitello non si presta per il bollito, a meno che non sia prevista una nappatura con una salsa, come nel caso del **vitello tonnato**.

acquistarla E TRATTARLA

Una noce di vitello (6-8 mesi di età) pesa circa 4 chili e ha forma sferica. Normalmente è proposta in pezzi di circa 1 kg. In genere non serve legarla in cottura perché è sufficientemente compatta. Se ti avanza un po' di arrosto, congela separatamente l'intingolo e la carne (già affettata), poi scongelali in frigo e riscaldali insieme a bagnomaria.

Il taglio

Appartiene al quarto posteriore del bovino, è composto di 4 muscoli e si sviluppa intorno al femore.

102

CALORIE PER 100 GRAMMI

L'apporto energetico è decisamente basso, mentre sono alti i contenuti di proteine nobili, sali minerali e vitamine (la B12 in particolare). Si tratta di una carne adatta a tutti, consigliata per chi è a dieta, per gli sportivi, i bambini e le donne in gravidanza.

Spezzatino con mandorle, cipollotti e zafferano

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di noce di vitello - 100 g di mandorle a filetti - 2 cipollotti - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di timo - 1/2 cucchiaio di amido di mais (Maizena) - 1 bustina di zafferano - 75 ml di salsa di soia - 200 ml di brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella l'aglio, schiaccialo con l'apposito attrezzo e mettilo in una ciotolina con le mandorle, la salsa di soia e poca acqua (sufficiente a coprire il tutto a filo); lascia riposare per mezz'ora.
Taglia la carne a cubetti e sciogli lo zafferano nel brodo caldo. Pulisci i cipollotti, affettali e falli rosolare a fuoco basso in un largo tegame con un filo d'olio. Aggiungi la carne e alza la fiamma. Sala, spolverizza con l'amido di mais, mescola bene e bagna con il brodo. Prosegui la cottura per 10-15 minuti a fuoco medio-basso.
Sgocciola le mandorle e uniscile allo spezzatino con 2 cucchiai di marinata. Lascia insaporire ancora per 3-4 minuti, poi profuma con una manciatina di foglie di timo, pepa a piacere e servi.

Arrosto con olive e limone

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

800 g di noce di vitello
- 250 g di olive verdi grosse denocciolate
- 50 g di mandorle pelate
- 1/2 limone non trattato
- 1 grossa cipolla dorata
- 1 bustina di zafferano
- 40 g di burro
- 1,5 dl di vino bianco
- sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Taglia 5 olive**, a spicchietti sottili, incidi la carne in più punti con un coltellino e infila in ciascuno una falda di oliva. Strofina bene la carne con sale e pepe. Spella la cipolla e riducila a fettine molto sottili, quindi mettile in una pentola con il burro e le mandorle e falle stufare a fiamma dolce per 10 minuti.

2 **Preleva le cipolle** e le mandorle dal fondo di cottura, unisci la carne e falla rosolare a fiamma media su tutti i lati. Aggiungi di nuovo cipolle e mandorle, le olive restanti e il limone tagliato a rondelle sottili. Bagna con il vino riscaldato e prosegui la cottura in forno caldo a 180° per circa 30 minuti, girando la carne a metà cottura.

3 **Stempera lo zafferano** con 1 cucchiaio di acqua bollente in una ciotolina. Poi versa il liquido sull'arrosto e prosegui la cottura per 20 minuti, girando la carne dopo 10 minuti. Spegni, lascia riposare l'arrosto per 5 minuti nel forno chiuso, poi servilo tagliato a fette con il suo intingolo.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È TRA I PESCI PIÙ PESCATI AL MONDO, DALL'ALASKA AL SUDAFRICA

Acquisto e preparazione

La freschezza dei filetti si riconosce dalla compattezza della polpa, di colore rosa chiaro tendente al cangiante. Prima di cucinarli controlla che non ci siano lische residue ed eliminale eventualmente con una pinzetta.

filetti di **merluzzo**

Si trovano facilmente freschi o congelati, con o senza pelle. In etichetta, al termine generico "merluzzo" vengono aggiunti nomi che ne indicano la zona di provenienza o le diverse specie. Il più diffuso è il **merluzzo atlantico** o bianco (*Gadus morhua*) che, oltre a vivere selvaggio nel mare del Nord e nel Baltico, da una ventina d'anni, soprattutto in Norvegia, viene anche allevato, fino a quando in un paio d'anni raggiunge i 3-4 kg di peso. Sempre in Norvegia, i migliori esemplari di *Gadus morhua* selvatico e adulto (5 anni), catturati nel periodo da gennaio ad aprile, vengono classificati come **Skrei** e commercializzati freschi nel giro di 12 ore, senza congelamento. Si riconoscono da un apposito marchio che ne certifica l'alta qualità. Appartiene invece ad un altro genere (*Pollachius*) il **carbonaro**, diffuso al largo di Alaska, Groenlandia e Norvegia; è conosciuto anche come "merluzzo nero" e ha carni ricercate, compatte e "burrose".

QUALI COTTURE

Il merluzzo si presta a molte preparazioni, ma la delicatezza della sua polpa richiede cotture brevi: per ricette light, oltre che al vapore o bollito, è ideale al cartoccio; in alternativa, si può preparare in umido (in padella con pomodori e cipolla, "alla livornese"), oppure impanato e fritto, come nel tipico fish&chips inglese. È sconsigliato, invece, cuocere alla griglia filetti o tranci, perché si sfalderebbero.

come il maiale

Del merluzzo non si butta niente: le uova vengono lavorate come succedaneo del caviale, dal fegato si ricava il benefico olio ricco di Omega3, la lingua è considerata in Norvegia una vera leccornia.

CALORIE PER 100 GRAMMI

Poco calorico, il merluzzo è magro (solo 0,3 g di grassi), ricco di proteine (17 g) e soprattutto di sali minerali come potassio (320 mg), fosforo (194 mg) e iodio (110 mcg).

L'equivoco

Il nasello pescato nei nostri mari viene commercializzato come merluzzo giovane per via del suo nome latino (*Merluccius merluccius*) e la delicatezza delle carni, ma si tratta di due pesci differenti.

Cartocci al vapore con zucchine

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di merluzzo di 120-150 g l'uno - 1 piccola cipolla rossa - 1 cucchiaio di curry in polvere - 2 zucchine medie - 1 limone non trattato - qualche rametto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale grosso - pepe

Cospargi i filetti con abbondante sale grosso e falli riposare al fresco per 30 minuti. Sciacquali bene, asciugali con carta da cucina, poi cospargili con il curry e un filo d'olio. **Ritaglia 4 quadrati** di carta da forno e disponi 1 filetto di merluzzo sopra ciascun foglio. Lava le zucchine, riducile a dadini e suddividili nei cartocci. Spella e affetta fine la cipolla e distribuiscila sopra il pesce. **Chiudi bene i cartocci** e cuocili al vapore per 6 minuti. Aprili, condisci il pesce con un filo d'olio, una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e completa con il limone a spicchi.

Al forno con paprika e limone

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di filetti di merluzzo - 200 g di salsiccia piccante - 10/12 pomodorini ciliegia - 5 spicchi d'aglio - 1 rametto di timo - paprika in polvere - 1 limone non trattato - insalatina mista - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero in grani

STEP BY STEP

1 Spella la salsiccia e tagliala a fettine sottili. Scalda un'ampia padella antiaderente senza aggiungere grassi, disponici la salsiccia con le foglioline di timo e fai rosolare a fuoco medio-alto per 4-5 minuti, girando le fettine a metà cottura; tienile da parte. Schiaccia gli spicchi d'aglio e spellali. Lava e asciuga i pomodorini e l'insalatina.

2 Fodera una teglia con carta da forno, disponici i filetti di pesce, cospargili con una presa di sale, un pizzico abbondante di paprika, qualche grano di pepe pestato grossolanamente e metà della scorza di limone grattugiata. Disponi i pomodorini e gli spicchi d'aglio tutt'intorno ai filetti e irrora con un filo d'olio.

3 Cuoci nel forno già caldo a 200° per 8-10 minuti. Estrai la teglia dal forno, lasciandolo acceso. Distribuisci sui filetti di pesce le fettine di salsiccia preparate e la scorza di limone grattugiata rimasta. Inforna di nuovo e prosegui la cottura per 5 minuti (il pesce dovrà risultare opaco all'esterno e lucente all'interno). Completa con pomodorini e insalatina e servi.

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Monica Cesari Sartoni,
Mauro Cominelli,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Francesca Tagliabue

FOTO
Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Ovette di quaglia, asparagi e besciamella: così cambio look alle classiche lasagne e le trasformo in un goloso piatto di primavera".

"Il pesce accostato ai peperoni è piaciuto tantissimo a casa mia, perché è insolito e colorato. In più si prepara in pochi minuti".

"I toast di pan di Spagna con crema al caffè e ricotta sono di una bontà rara! Provali a fine pasto, a merenda, magari anche a colazione..."

"Dentro profuma di rose e fuori è un trionfo di cioccolato: preparare questa torta per il compleanno di mia figlia è stata una soddisfazione; mangiarla un sogno!"

"Ti piacciono le pizze bianche come a me? Allora prova questa con mozzarella, bacon e patate al rosmarino. Ha un gusto rustico irresistibile!"

PER DIRE COZZE E VONGOLE

Più eclettiche di quello che si pensi, si prestano per mille declinazioni: ripiene, in padellata, sulle friselle, negli spiedini...

Pasta alla chitarra

Otto sughi ricchi e sfiziosi interpretano questo formato di tradizione. L'originalità è servita!

Provola e scamorza

Due protagoniste d'eccezione attraversano tutto il menu, accompagnate dai fragranti ortaggi di stagione

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018